

# স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

পাঠ্যপুস্তক  
দ্বিতীয় শ্রেণি



পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ  
বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর, পশ্চিমবঙ্গ সরকার

# বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর । পশ্চিমবঙ্গ সরকার

ভিলাস ভবন, কলকাতা - ৭০০ ০৯১

## পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ

ডি কে ৭/১, বিধাননগর, সেক্টর -২

কলকাতা - ৭০০ ০৯১

Neither this book nor any keys, hints, comment, notes, meanings, connotations, annotations, answers and solutions by way of questions and answers or otherwise should be printed, published or sold without the prior approval in writing of the Director of School Education, West Bengal. Any person infringing this condition shall be liable to penalty under the West Bengal Nationalised Text Books Act, 1977.

প্রথম প্রকাশ : ডিসেম্বর, ২০১৩

দ্বিতীয় সংস্করণ : ডিসেম্বর, ২০১৪

তৃতীয় সংস্করণ : ডিসেম্বর, ২০১৫

চতুর্থ সংস্করণ : ডিসেম্বর, ২০১৬

পঞ্চম সংস্করণ : ডিসেম্বর, ২০১৭

মুদ্রক

ওয়েস্ট বেঙ্গল টেক্সট বুক কর্পোরেশন লিমিটেড

(পশ্চিমবঙ্গ সরকারের উদ্যোগে)

কলকাতা - ৭০০ ০৪৬

## মুখবন্ধ

শিক্ষার অধিকার আইন ২০০৯ অনুসারে শিশুর সর্বাঙ্গীন বিকাশে খেলাধুলা ও শরীরচর্চার স্থান অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কলুষ খেলাই শিশুর জীবন। এই খেলার মাধ্যমেই সেহ ও মনের সুসংবেদন গুণিত গড়ে পড়ে এবং জ্ঞানময় পরিবেশে শিশু স্বতঃস্ফূর্তভাবে নিজেতে প্রকাশ করে। শরীরচর্চা একদিকে যেমন শারীরিক বিকাশে সহায়তা করে তেমনি অন্যদিকে মনের নানাবিধের বিকাশের ও সু-অভ্যাস গঠনের সহায়ক। সুতরাং, সুস্থ জীবনযাপনের জন্য খেলাধুলা ও শরীরচর্চা শিশুকে খেলাই শুরু করা উচিত। সেহ সুন্দর, সবল ও সচেতন থাকলে এবং ব্যক্তিগত ও পরিবেশগত পরিচ্ছন্নতারও গড়ে উঠলে পঠিন-পাঠনে যেমন আগ্রহী পড়ে, যেমন ভবিষ্যতে সুনামেরিক হিসেবে গড়ে ওঠারও পথ প্রশস্ত হয়।

খেলাধুলা ও শরীরচর্চা শিশু জ্ঞানমূলক বিষয় নয়, এটি প্রধানত আচরণ ও অনুশীলনমূলক বিষয়। শ্রেণিকক্ষের মধ্যে ও শ্রেণিকক্ষের বাইরে শিক্ষক-শিক্ষার্থী এই বিষয়ে প্রতিটি কাজে মৌলিক নীতিগুলি ও কর্মপ্রচেষ্টার নীতিগুলি কৃটিয়ে তুলতে সচেষ্ট হবেন। কর্মক্ষেত্রে শ্রেণিকক্ষে যেহেতু সমাজের পিছিয়ে-পড়া অংশ থেকে শিক্ষার্থীদের সংখ্যা বাড়ছে, সেইহেতু শরীরচর্চা ও স্বাস্থ্যবিষয়কে সু-অভ্যাস গঠনে আরো বেশি লক্ষ রাখা প্রয়োজন। স্বাস্থ্য ও শরীরশিক্ষা প্রকৃতিবানান ও পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়নের বিষয়, তবে মূল্যায়নের ক্ষেত্রে বাণিজ্যিক মাধ্যমকে ব্যবহার করতে হবে এবং পর্যবেক্ষণের সময় যৌনিক প্রসঙ্গ করা বেড়ে পারে।

এই বিষয়ে অনুশীলন ও পর্যবেক্ষণের জন্য প্রতি স্রেণিতে প্রতিদিন একটি নির্দিষ্ট সময়কাল দিতে হবে। শরীরচর্চার ক্ষেত্রে, যেমন খাদ্য, বিশ্রাম, আহার, নিয়মিত স্নান, ঘনমুত্র জ্ঞাপ, বিশুদ্ধ ও দূষিত জলের ব্যবহার, নিরাপত্তাবোধ, সংরক্ষক রোগ ও জ্বর প্রতিরোধ, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার বিষয়গুলি সম্পর্কে দৈনিক অথবা সুবিধামতো শিক্ষার্থীদের সচেতনভাবে সজাগ করে দিতে হবে। এছাড়াও মূল্যবোধের শিক্ষা, পুষ্টিসম্পত্তা, নিয়ম বিধানময় অভিজ্ঞতা, শিশু সংহন প্রকৃতি বিষয়ে শিশুকে সচেতন করে তোলাও এই পাঠক্রমে গুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে।

প্রসঙ্গাত উল্লেখ করা যেতে পারে যে, বর্তমানে রাজ্য সরকার প্রাথমিক পাঠক্রমে খেলাধুলা পাঠ্যসূচির বিভিন্ন বিষয়কে গুরুত্ব দিয়ে পঞ্চায়েতস্তর থেকে রাজস্বের পর্যন্ত মানব প্রতিযোগিতামূলক খেলাধুলার উপর জোর দিয়েছেন। সেনিক খেলার এই বিষয়ের অনুশীলন ও পারদর্শিতার মান বিদ্যালয়ের তার বোয়ালের মধ্যে অকলস রাখলেই চলবে না। সাময়িক জাতীয়স্তরের মানে যাকে শিক্ষার্থীরা পৌছোতে পারে সেনিকে কৃটি ত্রাণে শিক্ষক শিক্ষার্থীরা তাঁদের অনুশীলনে আরো বেশি গুরুত্ব দেবেন এটা আশা করা যায়।

ডিসেম্বর, ২০১৭  
আচার্য প্রমুখের সভা  
ডি.সে - ৭/১, সেটা ২  
বিশ্ববদনগর, কলকাতা ৭০০ ৩৯১

সনিক প্রকল্প  
সভাপতি  
বিশ্ববদনগর প্রাথমিক শিক্ষা পর্যদ



## প্রাক্কথন

একটা সূঁচিকে মূল হয়ে গড়ে ওঠেছে জ্ঞান প্রয়োজন পরিত্যাগ ও উপযুক্ত প্রতিবেশ। তিন ত্রেয়নই একটি বিশুর সর্বাপেক্ষা বিকাশের জন্য তার শারীরিক, মানসিক, বৌদ্ধিক, সামাজিক, নান্দনিক ও জ্ঞানিক বিকাশ প্রয়োজন। বিনামূল্যে জ্ঞান প্রতিটি বিশুর সর্বাপেক্ষা বিকাশে স্বাস্থ্য ও শারীরিকভাবে দুর্বল অনগ্রসর। বিবেকানন্দস্বরূপ জ্ঞান বসি 'শিশু' নিজেকে শিখিয়ে থাকে। নিজের নিয়মানুসারেই জ্ঞান জাহার মধ্যে প্রকাশিত হওয়া থাকে। প্রতিটি একই পুঁজির দিন যাহাও সম্পূর্ণ সহজে বাহির হইতে পারে: তারিফকে লেজা দিতে পারেন, যেন কোনো জীবন্ত জাহাজ নী থইয়া ফেলে। এইটুকু দেখিতে পারেন, অকিঞ্চিৎ হিয়ে বা কহীয় যেন টিহা একবারাই নই হইয়া না যায় — স্বাস্থ্য, আপনাতর কাজ এখানেই শেষ।

এই সূঁচিকাকে আনন্দ হিসেবে গ্রহণ করে বিশ্বের বিভিন্ন দেশের শারীরিক শিক্ষার কর্মসূচির খতিয়ে লেখে বাহ্যিক বৈচিত্র্যপূর্ণ আঞ্চলিক মোকদ্দিম, যোগাযোগ ও জীবনস্থানের সৈন্যবিন ক্ষিত্রকলাপের সঙ্গে ক্রিয়ামাটিক্স, আর্থমিটিক্সের ওপর সহপুত্র্য আরোপ করা হয়েছে। বর্তমানে সক্রিয়াজাতিক পার্শ্বন পশ্চিতি চলু হয়েছে। এই মতামতকে সামনে এগিয়ে নিয়ে মানব জ্ঞান তৎকালিক, বর্ণনীয় জীবনমুখ্য বিধানে স্বাস্থ্য ও শারীরিক কাজ তৈরি করা হয়েছে সামগ্রিক শিখন প্রক্রিয়াটিকে আকর্ষণীয় করে তোলায় জ্ঞান। স্বাস্থ্য ও শারীরিক পার্শ্বন কোনোক্রমে কোনোক্রমে কঠোরতা অবলম্বন করা হয়নি। এটি একটি নতুন সূঁচিয়াত্র। শিক্ষক-শিক্ষিত শিক্ষার্থীর চাহিদা, মাধ্যম ও আঞ্চলিক ব্রীকসদৃশতার উপর ভিত্তি করে নতুন নতুন উদ্ভাবনীশক্তি প্রয়োগ করে সহজবোধ্য করে প্রতিটি ছাত্রছাত্রীর কাছে উপস্থাপনের পদ্ধতি অবলম্বন করলে সার্থক হবে আমাদের এই আয়োজন।

ডিসেম্বর, ২০১৭

নিজস্বিতা স্তবন, পঞ্চমস্তল

সিদ্ধ্যনন্দন, কনকাতা - ৭০০ ০১১

শ্রুতি রত্নাশ্রম<sup>১</sup>

জোয়ারখান

বিশেষক কমিটি

নিজস্বিতা স্তবন

**বিশেষজ্ঞ কমিটি পরিচালিত পাঠ্যপুস্তক প্রণয়ন পর্ব**

অভীক মজুমদার (চেয়ারম্যান, বিশেষজ্ঞ কমিটি)

স্বর্গীন্দ্রনাথ সেন (সদস্য, সচিব, বিশেষজ্ঞ কমিটি)

গজা চক্রবর্তী বাপটি (সচিব, পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক বিদ্যালয় সংসদ)

**পত্রিকরূপা পাঠ্যনিষি নির্মাণ ও সম্পাদনা**

জীলেন বসু

আব্দুল হক

স্বাস্থ্য ও পরীক্ষা শিক্ষা বিভাগ,

বিদ্যালয় শিক্ষা বিষয়ক বিশেষজ্ঞ কমিটি

**সহযোগিতায়**

মুদ্রক সাদিক, সৌখিন কর্মকার, সুখানা রায়, রতন পাল,

জনক ভট্টাচার্য, শিবসুন্দর দাস

**প্রচ্ছদ ও অনাকরণ**

শঙ্কর বসাক

**গ্রন্থবর্ণন নির্মাণ**

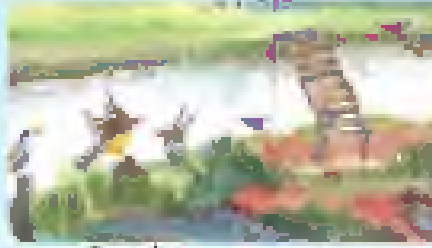
বিক্রম ঘোষ

মুদ্রাকর গুহিয়া

## বিষয়সূচি



১. মূলভাগেদের শিক্ষা (১)



২. প্রকৃতি নট (২-৩)



৩. লেখকগোষ্ঠ (৪)



৪. পড়তে পড়তে বেল (৫-৬)



৫. স্বাস্থ্য সাচেতনতা (৭-১৮)



৬. হাতচাটী (২১-২২)



৭. খেলাতে খেলাতে শেখ (২৩-২৪)



৮. ছড়ার ব্যাংক (২৭-২৮)



৯. বেলার ঘরে পড়া (৩১)



১০. প্রচলিত লোককাহিনী (৩৩)



১১. কৃষকগোষ্ঠ (৩৬-৩৭)



১২. বিনোদনমূলক খেলা (৩৮-৩৯)



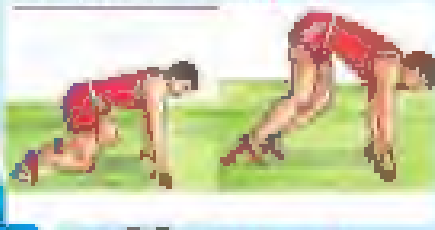
১৩. মহিলাদের সম্মান (৪০)



১৪. প্রচলিত খেলা (৪১-৪২)



১৫. পরিবেশগত যোগাযোগে শিক্ষা (৪৩)



১৬. আর্থিকশিক্ষা (৪৪-৪৫)



১৭. হাজার ব্যাকরণ (৪৬-৪৭)



১৮. প্রচলিত লোককাহিনী (৪৮)

## ବିଷୟମୂଳି



୧୯. ମୌଳିକସ୍ଥାନର ବାୟାସ (୫୦)



୨୦. ସିଂହନାମିକା (୫୧-୫୨)



୨୧. ଇକାଡ଼ି-ସିକାଡ଼ି (୫୩)



୨୨. ଆଗକୁମ ବାମକୁମ ଯୋଡ଼ାକୁମ ମାଡ଼ା (୫୪)



୨୩. ଅନୁକମ୍ପାରୀର ଅନୁଶୀଳନ (୫୫-୫୬)



୨୪. ସିଂହନାମିକା ଓ ସିକା (୫୭)



୨୫. ସିଂହନାମିକା ସିଂହନାମିକା (୫୮)



୨୬. ଶୁଦ୍ଧ ସିଂହନାମିକା (୫୯)



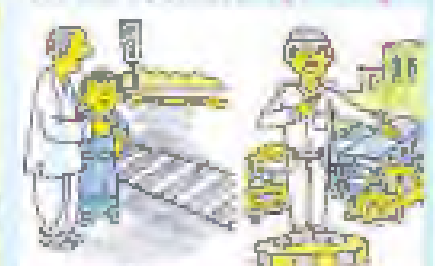
୨୭. ଶୁଦ୍ଧ ସିଂହନାମିକା (୬୦-୬୧)



୨୮. ଯୋଗାସନ (୬୨-୬୩)



୨୯. ସୁଶାନ୍ତାବେଶ ନିକା (୬୪)



୩୦. ମଧ୍ୟ ସିଂହନାମିକା ନିକା (୬୫-୬୬)



୩୧. ସୁଶାନ୍ତାବେଶ (୬୭-୬୮)



## মূল্যবোধের শিক্ষা

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ১



### আমার প্রতিজ্ঞা

বিত্তনে বরণ করে চোখ মেলে বসি,  
পুত্র সোনচন্দ্রে ঘেন আনো হয়ে চলি।  
ঘেসক আদর্শ কেন শিখা-মাতা জনে,  
সব ঘেন ঘেনে চলি কটি সাক্ষা যনে।  
নেখাপড়া খেলাধুলা, সময়ের সাথে  
নিজেকে মানিয়ে নেব, যাব না সংঘাত।  
মিছে কথা বলব না হাসিখুশি মুখে,  
কখনও হব না সুখী পরিবেশে মুখে।  
সুখী হব অসহায়ে উলকার করে,  
জানাব সমানে সব জাতি কর্ম পরে।  
লোভ লাগলার বশে কাউকে না জাঁকি,  
নিজেকে সংমলে ঘেন সহ হয়ে থাকি।  
পরিবেশ-বন্ধু হব সৃষ্টি লোমেনে,  
বিশ্বায় বরণ করে বসি যনে যনে।



অনাশপায়ে পূবের কোণে

কখন হেন অন্য যানে

কীক ধরে ওই মেঘে,

যুগের চান্দর সরিষা ফোলে

বসন্ত সোনার পাখা মেলে

জাফল কঠে জোলে।

হিঁড়ে-যাকলা মেঘের থেকে

পুকুরে রোল পড়ে বোঁকে

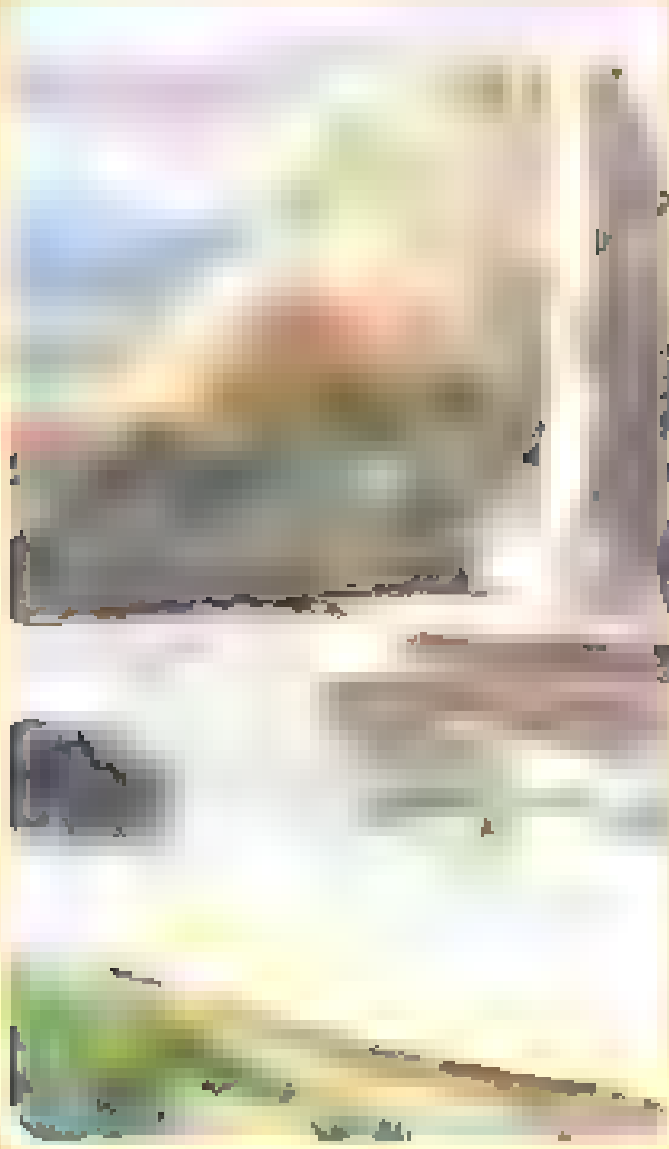
মাগার কিলিমিলি.....

বিদ্যালয়ের ছাত্রছাত্রীদের পাড়ার কোনো বাড়ি মাঠ বা নদী/পুকুরঘাটে নিয়ে মেঝে হবে এক পাড়ার মতো নিয়ে যাবার সময় তারা যেমন অভিজ্ঞতাদের সঙ্গে আলাদা আলাদা করবে, তেমনি নতুন নতুন মেধা বিষয়গুলো সম্পর্কে পরিচিত হবে। আর অভিজ্ঞতারাও তাদের সঙ্গে থাকবেন, তাদের সাহায্য করবেন।

**বসন্তকাল** : আমাদের চারপাশে অনেক পরিচিত ও অপরিচিত বস্তু আছে। এই বস্তুগুলোকে আমরা দেখছি, কিন্তু এটা কী, সে সম্বন্ধে সঠিকভাবে শিক্ষার্থীদের ঘনো ধারণা গঠন হয়নি। এটাও যে আমাদের জ্ঞানভাণ্ডার গঠনের অধিবেশ্য অঙ্গ, এটারও যে একটা নাম আছে, এটারও একটা পরিচয় আছে, এটার ব্যবহার আছে—সে সম্বন্ধে জ্ঞানভেদে শেখা ও ছাত্র/ছাত্রীদের মানসিক ও সৃষ্টিশীল দৃষ্টিভঙ্গিতে সেবার জোষ তৈরি করা।

## প্রকৃতি পাঠ

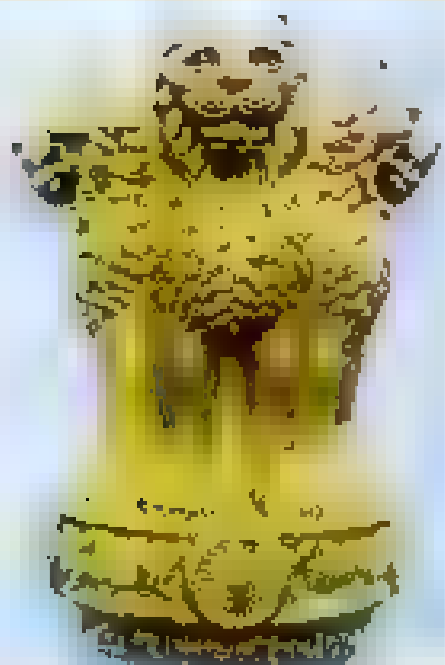
## দ্বিতীয় শ্রেণি কার্ড - ৩



যদি দেখি আকাশে বজ্রাস ফল, যদি  
পাহালা ইতানি ঘোর শিকারীরা শিকারী  
করবে এবং তারপর তারপর পরিচয় দেখাবে,  
জানবে ও দেখাবে শিকারীরা তার ফলের  
কাছেই একটি মরনার্থ প্রকৃতিক পরিবেশ  
খোঁজা পেন, ব্র-পেনসিল দিয়ে বসিয়ে শিকার,  
শিখিনা তারপর তার জীবনীমহাশক্তি করলে  
জীবনকে জীবন নিজেই মরতর করে  
জীবন-সেখার-কানন-অংশি সুযোগ মিলে  
হবে কাজ মেঘের মতো কী কী দেখতে পাচ্ছে  
তা খোঁজা করনা কন্যে, শিখর ও খান অপারের  
সামান্য আনন্দনা করতে এবং ছবি আঁকার  
শিল্পে শিখিনা এক একটি সুখ জাম ধরলে  
তার চিত্রিত তার তার নিজেই চোখ দিয়ে  
প্রকৃতিকে দেখবে এবং ছবি আঁকার নিজেই মরতর  
হবে শিকারী দেখে রেখন শিখিনা, রেখনি  
কাঁড়িত তারপর আকাশ কী কী দেখতে পেন  
শিকারীরা তা খোঁজা মিরে প্রাণের শিকারীরা  
এক অপারের সামান্য মতামত দিনময় করে  
নিশ্চিন্ত বিবয়ে ছবি আঁকার

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| ১. দেখি কত রং আকাশের গর             | ৬. আকাশে ছিটেছে ঘোষা বরষার পতন                     |
| ২. যেখা জোন খিলেখিলে এক রঙের যাত্রা | ৮. কতটা কত কী বলে পাহাড়ের কান                     |
| ৩. দেখি পাছে পাছে ফুলফুল মেলা       | ৯. ফুলের চাকর মতের ফুলে বন্য জেগেছে পাতা যেনে আকাশ |
| ৪. ফুল ফুলে মারামি প্রকৃতির খেলা    | ১০. ছিটেছে ঘোষা মেঘের থেকে পুরুষে রোদ পড়ে বৈকে    |
| ৫. দেখি হাসিমুখের মেলাবার রাত       | ১১. হাফলটবল্লর কথা                                 |
| ৬. স্মিটিনোকা মুর করে পড়ে বসন্ত    |  |

## ଜ୍ୟୋତିଷବୋଧ



ପିତ୍ତାମ୍ବରୀ

काष्ठ - ४

डा. टी. टी. श्रीवास्तव

ଏକାଦି ଅନୋପମ ସାମନାଏ ଆବୃତ୍ତତୀର୍ଥ ଯେଉଁ ଜାଣିବ  
 ପ୍ରତ୍ୟେକ ସହନ କରା ହୁଏତେ, ସ୍ବକ୍ଷ ଅବସ୍ଥାୟ ନିଜେ କିମ୍ବ  
 ଜାମାୟା ଜାଗତି ସିଂହ ହିଲ ଏକାଦି ନିବାସଦେବ ଶ୍ରୀମତ  
 ଜାତ ସିଂହ ହିଲ ଏକାଦି ହିଲ ଏକାଦି ମହାତ୍ମା ଶ୍ରୀମତ ଦିବେ  
 ମୁଖକ କରା ହୋଇଲାବେଳେ ଏକାଦି ବ୍ରହ୍ମେଣ ଶ୍ରୀମତ ଯୋଗି  
 କାମ ଏକାଦି ଦେଖି କରା ହେବ ଏକାଦି ପ୍ରତୀକ ହୋଇ  
 ସର୍ବତ୍ର ବା ନୟନୀତି ଚକ୍ର

১৯৫০ সালের ২৬ জানুয়ারি ভারত সরকার এই রাষ্ট্রীয় প্রতীকটি গ্রহণ করে। এখানে বাত জিনটী সিংহ দেখা যায়। গুরুটি নিখুঁত ঢাকা পাড়ছে। লিনাম ঝিঙা গায়ে বেশিভিৎ অঙ্গের দৃশ্যগায়ে একটি রংগাছে গুণ্ড ডান পিঠে একটি ঝিঙা গাছ দিবে একটি পোড়া একেবারে ডানে গাছ। অন্য চক্কুলোল আভাসে গাটাকুতি পদটি কান নেওকা হাথছে হাতক উপলিখন থেকে সত্যমেল ক্ষেত্রে তথ্যটি সেন্দধানী হরফে মীচে লেখা রয়েছে এর অর্থ একমাত্র মহাঐ বিজয়নাথ করে

Figure 1

ଜିହ୍ୱା ଶୈର୍ଷ୍ୟ ଏ ପ୍ରକାଶିତାର ପ୍ରତୀକ, ଯାହା କଢ଼ାଣୁ ଶ୍ରେଣୀ ଏ ଶ୍ରେଣୀର ପ୍ରତୀକ ଯାହା ମାଧ୍ୟମିକତାର ପ୍ରତୀକ ହାସି ମହତତ ପ୍ରତୀକ ଏକ ଜାଗାରେ ନିମ୍ନାବଳୀକାରେ ଏପିରେ ହେବାର ପ୍ରକାର ମାଧ୍ୟମିକତା ନିମ୍ନାବଳୀକାରେ ହାସିକ

**इन्डिया रीड**

વર્ષિકચાલણ હાજુરખાતમાં રહીને તામ્રચાલકમાં વર્ષીયજા  
મર્યાદામાં જામખાતમાં અનુદાનનાર હિસાબ હિન મેળ  
ખાનિસિ પ્રથમ વચક જાણ એવમાં કર્યા

**ए अग्रिमः**

ਸੁਖਮਾਰ ਸੁਖਮਾਰ ਸੁਖਮਾਰ ਸੁਖਮਾਰ

ମଧୁସୂଦନ ଶ୍ରୀଗରାଧ

मद्यः। अथ दद्यात् अंशकितं वृद्धिर्नयेत्

ସଂପାଦକ: ଶ୍ରୀମତୀ ଶ୍ରୀମତୀ

ਅਨੁਮਿਤੀ ਅਭਵ-ਸ਼ਾਇਦੀ

अरुणा: चतुर्मासि प्रादुर्भूतः

## পড়তে পড়তে খেলা

## দ্বিতীয় শ্রেণি

## কার্ড - ৫

### কুমার পাড়ার গোবুর গাড়ির

ভাষা

**কুমার পাড়ার গোবুর গাড়ি**

কাজে সকলে দাঁড়িয়ে ডান দিকে বহিনে ঘুরে মাথা মীচু করে  
দু হাত দু দিকে ঘুরিয়ে এগিয়ে চলাতে হবে

**বোকাহি করা কলপি হাড়ি**

একটি উলটোদিক ঘুরে দু হাত মাথার উপর বেঁধে চলা  
খপাস খপাস করে

গাড়ি চলানয় বগৌরকন সন্ধ্যা হয় মাঝে জাপানে মদন  
জানক উলটোদিকে ঘুরে হঠাৎ করে পাশাপাশি হাত ধরে  
বহিনে এগিয়ে চলতে হবে

**হাট নামোত্ত লজ্জাকারে**

কোয়েল দিকে ফিরে ১৮০ পায়েল ফালে বা পায়েল ফালে  
বা হাতের তর্জনী এবং ডান পায়েল সন্ধ্যা ডান হাতের  
তর্জনী নিয়ে দেখানোর ভাষা করতে হবে

**নকলিপায়ে লম্বা পায়ে**

ডান দিকে বহিনে ঘুরে ডান হাট দিয়ে দূর দেখানোর ভাষা  
করতে হবে

**খানিমল্লি ভাট্টিয়ে এনে**

মাথার উপর হাট ঘুরে সকলে কোয়েল দিকে এগিয়ে

**ক্রমেত ঘানুষ বেতে কোন**

উনু হাট সকলে বা পায়েল পাড়ার উপর নিচ কাষ-ডান  
করতে হবে

**ডোকে বেগন পাইটল হুতো**

এইভাবে একবার ডান দিকে করে এগোনা, একবার বা  
দিক এগোনা

**নোডের বোন' মাথা কানো**

কোয়েল দিকে দাঁড়িয়ে দু হাট 'পাল' করে লোঁধারে একবার কানো খজান ভাষা একবার সামনে দু হাট ঘোরে উপর-মীচু  
করতে হবে

**সহস্র চোলা ঘরান' ভাটা**

কোয়েল দিকে ডান পা এগিয়ে বা পা নিচের শূন্য দু হাট দিয়ে একবার বাঁদিকে একবার ডান দিকে দেখানোর ভাষা  
করতে হবে



## পড়তে পড়তে খেলা

## দ্বিতীয় শ্রেণি

## কার্ড - ৬



### পাঁচজন বাল্যপাঠ মনশ্যাকাটা

দু হাত দিয়ে গায়ে চোদর জড়ানোর ঘোড়া কনভে কনভে  
কেন্দ্র থেকে জায়গায় ফিরে আসতে হবে

### কীকতি কত বেলি হাত

নইনে তিন দিক ঘুরে এগোতে এগোতে দু হাত দিয়ে  
একবার ডিঙির দিক একবার বাইরের দিকে কিন্তু ঘর  
মেঝেনোর ভঙ্গি করতে করতে এগোতে হবে

### শহর থেকে সস্তা ছাতা

ডলটো দিক ঘুরে তিন হাত মাথার উপর ছাতা ধরা কলি  
দু হাত লোমোতে লোমোতে নইনে এগিয়ে চলাতে হবে

### কলনি ছাতা এখা পুড়ে

কেন্দ্রের দিক ঘুর করে উব হয়ে এসে দু হাত উপর কাল  
লোমোতে হবে

### যাছি যত বেজনা উড়ে

পাঁড়িয়ে তিন দিক নইনে ঘুরে দু হাত দু পাশ মোল  
টো-এর উপর তল দিড়ে ওজার ভঙ্গি করে এগোতে হবে

### খড়ের মাটি নৌকা বেয়ে

কেন্দ্রের দিক ঘুরে কেন্দ্রের দিক এগোনা দু-হাত মাথার  
উপর বোঝা ধরার ভঙ্গি করে তিন পা যেতে হবে

### আনন মাটি চাষির মেয়ে

কামল হাত রোড বাইরের দিক ঘুর জায়গায় ডিঙির  
জামতে হবে

### অম্ব কানই পথের ধারে গান শুনিয়ে জিনে করে

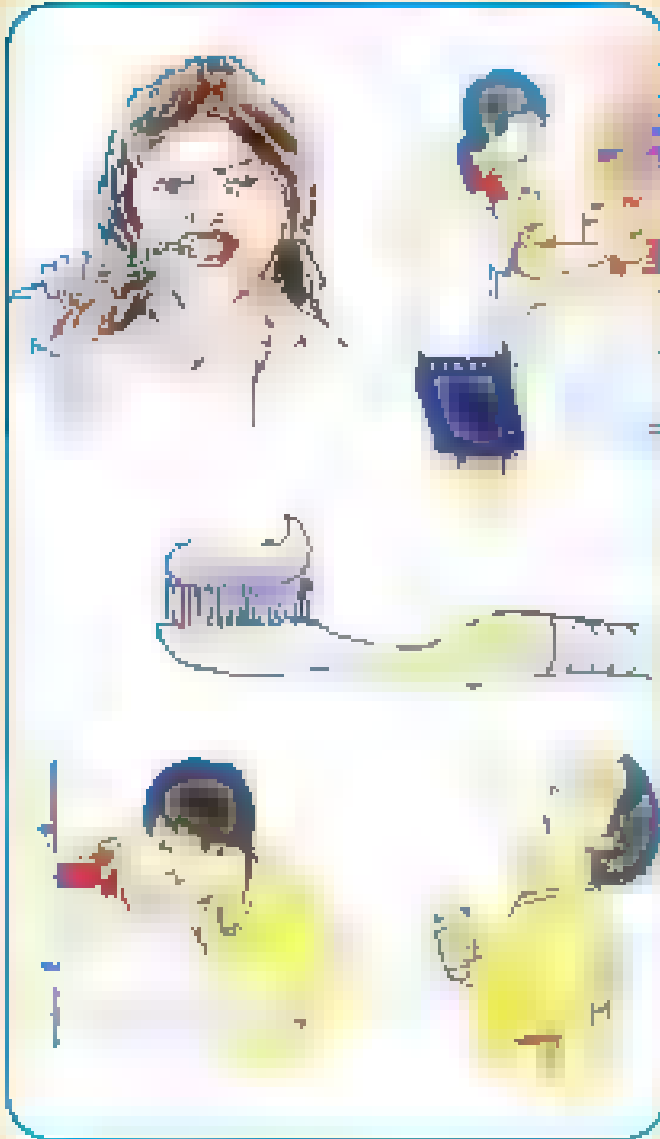
কেন্দ্রের দিক ঘুর করে উব হয়ে এসে একহাতে একহাতা বাজানোর ভঙ্গি করতে হবে

### পাড়ার ছেলে বাকের মাটি

হাত ধরে সকলে কেন্দ্রের দিক এগোতে হবে এর ঘুরে জায়গায় ফিলাত হবে

### কল ভিটিয়ে মাকড়স কাঁটে

তিন দিক ঘুরে দু হাত পাশ মোল মাকড়স কলির ভঙ্গি করে মাঝে এগোতে হবে



### দাঁতের যত্ন

হাতের কথা শুনে  
দাঁত বাল দাঁতকে  
খিঁবে মিস ডালো কায়  
সবীয়ে জাবরতে  
নোত বাল জামি ভাই  
যোর কাজ কৈকি নাই  
খানকাটা মিত্রে জোজ  
যবে মেজ খাফি ভাই

- ১) দাঁতের স্বাস্থ্যের প্রতিপালনের জন্য নিয়মিতভাবে দাঁত পরিষ্কার করা শুরু হবে ও মৃদুগন্ধের পলিস্টার পরিষ্কার ব্যবহার করা হবে
- ২) সকালে সূর্য থেকে উঠে ও রাতে শোয়ার আগে প্রতিদিন সাজন বা শেপট মৌতন দিয়ে দাঁত ধাওয়া হবে
- ৩) কিছু খাবার পরে জল কুলকুটি করে দাঁত ও মুখ পরিষ্কার করতে হবে
- ৪) দাঁতের ফাঁকে লুকিয়ে থাকা খাদ্যকণা রাতে শোবার আগে পরিষ্কার করতে হবে
- ৫) অ্যান্টিবায়োটিক পারগেন না কলামেড, উন্নত গরম জল সর্বদা দিয়ে মাঝে মাঝে পারগেন করতে পারলে গলয়ে সংক্রমণ হয় না
- ৬) দাঁত সাজানো জন্য ছাই বা তামাক ব্যবহার করা উচিত নয়

- ৭) যে কোনো খাবার খাওয়ার পরে জল দিয়ে মুখ ধোয়ার অভ্যাস করাতে হবে
- ৮) কোনো কিছু খাওয়ার বাওয়ার কিছু সময় পরে পরিষ্কারভাবে জল হাওয়া হবে
- ৯) দাঁত ডালো রাখার জন্য প্রতিদিন এ. সি. সি. ডি. হু. যুক্ত খাদ্য ও কালসিয়াম জোহা বামন খাবার খেতে হবে
- ১০) দাঁত ডালো রাখার জন্য দুধ ও খিঁচি ব্যবহার করা



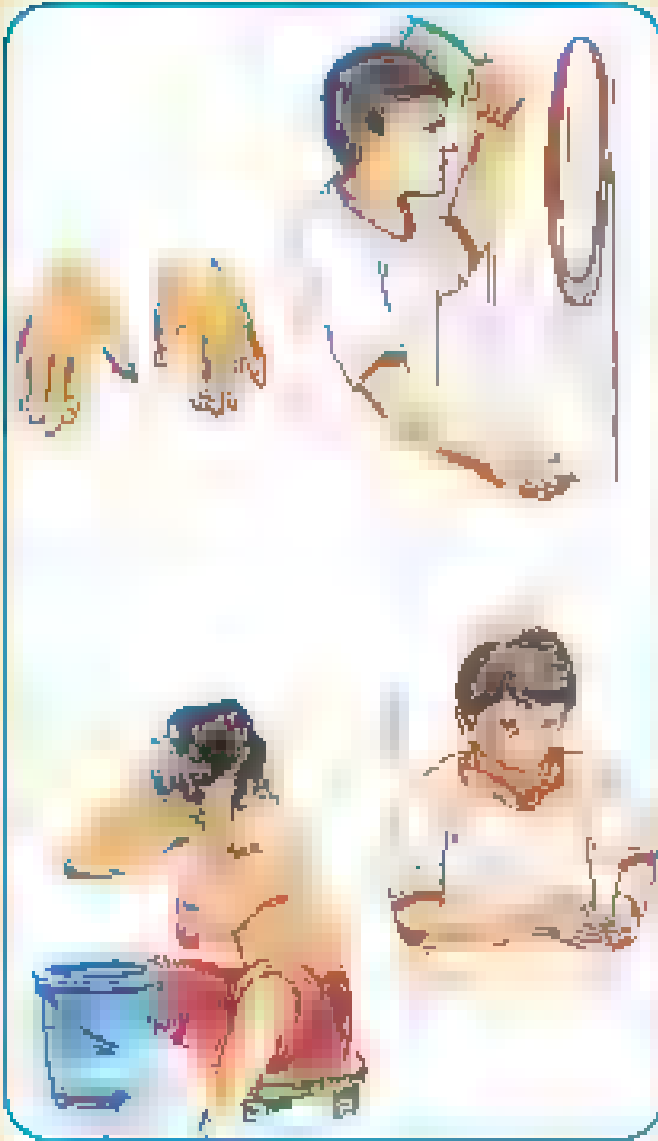
### চোখের যত্ন

চোখ দুটি আছে বলে  
 দেখতে আমরা পারি  
 চোখ-এই রোগ হলে  
 চোখ ঘষতে নাই  
 ঠাণ্ডা ফলে নুন মিশিয়ে  
 চোখ মুতে হয়  
 বারের বারে করলে এমন  
 থাকবে না আর কস  
 জিটামিন এ কম্বন্ধ আকার্য যোগে  
 রাতকরা রোগ দূর হয়

- ১ প্রতিদিন সকালে ও রাতে নলকুল/টরপের পলিথের নিরাপদ জাল, চোখ পরিষ্কার করতে হবে। পুকুর, নদী, মল দ্বারা দূষিত জল নয়।
- ২ দিনে অন্তত চার থেকে পাঁচবার পরিষ্কার নিরাপদ জালের আঁপটি দিয়ে চোখ পরিষ্কার করতে হবে।
- ৩) চোখ হাঁচির জন্য নব্বই ফোমাল / বুমান ব্যবহার করতে হবে।
- ৪ রাতে বই পড়ার সময় লিঙ্ক থেকে মাঝে মাঝেই আলো আসে সেদিকে খোঁজ রাখা উচিত।
- ৫) যেখানে বৈদ্যুতিক আলো নেই সেখানে মাঝে পড়ার উপযোগী আলো থাকে সেদিকে নজর দিতে হবে।

- ৬) চোখ হাত ও ঠোঁট এক বৃত্ত দূর এই রকম পড়া দান করাতে হবে।
- ৭) চোখের পর্দা হতে অন্তত তিন মিনিট দূরে দাঁড়ানো উচিত।
- ৮) 'কারো পিঙ্গল চোখ আঘাত লাগলে সে চোখ পান্না হলে সতত সতত এক বিশেষায়িত অধিক বিশেষায়িত ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।





### নখ ও চুলের যত্ন

পশুদের নখ বাড়ে কিছু দিনের পরে  
মানুষের বাছুরে নখ হোঁপ-অনুখে পড়ে  
হাত নেই বলে পশু আর খুঁচ দিচ্ছে  
মানুষ খায় করে নিজ হাত দিয়ে  
নখের তলায় রক্তা নোংরা ঘয়না যত  
হাত দিয়ে পেটে খায় করে জোলা কত  
নখ যদি বাড়ে তার সময়েই কাটি  
পশু আর মানুষের জমাজমা রাখি

- ১) মাথার চুল শাম্পু বা সাবান দিয়ে সপ্তাহে অন্তত একদিন পরিষ্কার করতে হবে
- ২) ডায়েনা চিটুনি দিয়ে মাথার চুল ক্রোজ অথবা ৩, ৪ বার আঁচড়াতে হবে
- ৩) পুসুরা যা ডোবার আসে তিন না করাই ডায়েনা
- ৪) ক্রাবল শেষে শুকানো ডায়েনা দিয়ে চুলের জল শুকিয়ে নিতে হবে
- ৫) ডিটাখিন বি যুক্ত খাবার খেলে চুলের পুষ্টি হয়
- ৬) বেশি বাড়ো চুল না রাখাই ভালো
- ৭) চুলে বাঁধ করা চুলের স্বাস্থ্যের নাকে ক্ষতিকারক

- ৮) মাথার চুলে উকুন ডাকারের পরামর্শ নিতে হবে
- ৯) নখ কাটার যন্ত্র দিয়ে নিয়মিত নখ কাটতে হবে
- ১০) নখের ডিঙারে কোনো অস্বাভাবিক কোনো পদার্থের ছড়ান কিংবা ছাটি প্রয়োগ নেওয়া যাবে না ২ ও মাস ব্যবতান চুল কাটা উচিত নখের ছড়ানোও কখনো ভয় থাকবে না



### হাঁচি কান

হাঁচি, কান

কপাল মুখ ঢাকবে

অন্যকে হোগ মোখা না

অন্যের কোপ নেব না

স্বাস্থ্যবিধান দিচ্ছে ডাক

রোগজীবাণু নিপাত যাক

- ১) হাঁচি কানির সময় মুখ খাক জলীয় বাষ্প বা গুঁড়ি বার হয় তার মাধ্যমে রোগের জীবাণু পাশে বসে মানুষের মধ্যে ছড়ির যায়
- ২) খুঁতু অতি নোংরা জিনিস রোগজীবাণু ভরা যেখান-সেখান কেনা যাবে সবর ক্ষতি করা
- ৩) হাঁচি কানির সময় মুখে বুখান দিতে হবে।
- ৪) আর বুখান কাছ না থাকলে দু-হাত দুব ঢেকে কানতে বা হাঁচতে হবে তারপর সাবান অথবা জল দিয়ে হাত বুয়ে নিষ্ক হবে

### কানের যত্ন

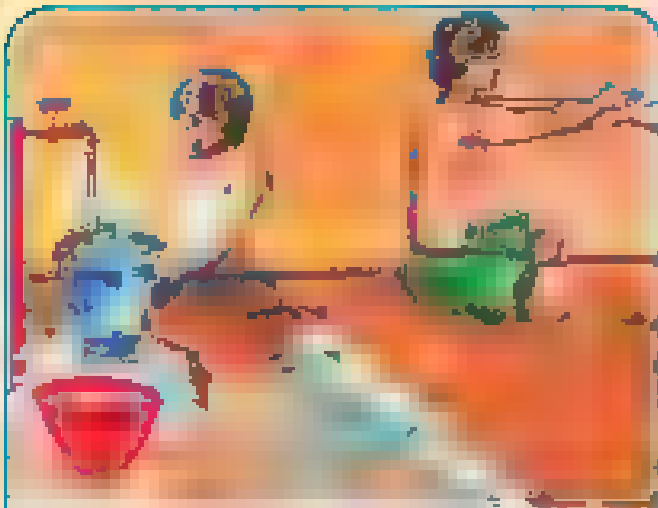
- ১) কানে যাতে খরচা বা খোক না জমাত পারে তার জন্য নিয়মিত কান পরিষ্কার করতে হবে
- ২) যানবাহনের বিকট শব্দ বা কর্মকারখানার উঁচু শব্দ পরিহার করতে হবে
- ৩) প্রতিদিন শ্রাবণের সময় কান পরিষ্কার করতে হবে
- ৪) কোনো সময় কানে কোনোবুধ আসতে যাতে না লাগে সেবিধয়ে সতর্ক থাকতে হবে
- ৫) কানের কোনোরকম প্রোগার সঞ্চন (কাননা) বাথ্যা/পুঁজ/কথ শোনা) সেবা দিলে অসুস্থতা চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে



### হাত ও পায়ের যত্ন

মুখা শুকান দাঁড়া কখন  
ভাতে কী ব্যস্ত আসে  
পায়খানাটি আছে মোর  
বসন্তবাড়ির পাশে  
সাবান দিয়ে হাতটি ধোব  
রোগ-ব্যবিক এটিকে দেবো।  
বাড়ির ছোরা সকলজান  
করছি একটা নিয়ম মেনে

- ১) বাড়ির বাইরে থেকে এলে অবশ্যই হাত-পা সাবান দিয়ে ধুয়ে ঘরে ঢোকান অভ্যাস স্বাস্থ্যের পক্ষে ভালো
- ২) কুল খেসার মাঠে, পায়খানা, বাগান থেকে যখন হাত ও পা ধুলা হলে তখনই হাত ও পা পরিষ্কার জল ধুতে হবে
- ৩) প্রতিদিন শ্রম করবার সময় হাত, কনুই, বগল, পায়ের পাতা, গোড়ালি পায়ের তলা পরিষ্কার করতে হবে
- ৪) পায়ের পাতা বা গোড়ালি ফাটা বন্ধ করবার জন্য জেসলিন আন্তীয় কোনও ক্রিম ব্যবহার কনোতে হবে
- ৫) অবশ্যই সর্বদা কুতো ব্যবহার করতে হবে
- ৬) খাবার আগে, শৌচের পরে ও হাত যখন ধুলে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে
- ৭, শৌচের পরে সাবান দিয়ে হাত না ধুয়ে হাত দুর্গন্ধ থাকবে
- ৮) নোংরা হাতে খেলে বা নোংরা হাত মুখে দিলে পেটের নানা অসুখ হয় - যেমন ডায়ারিয়া



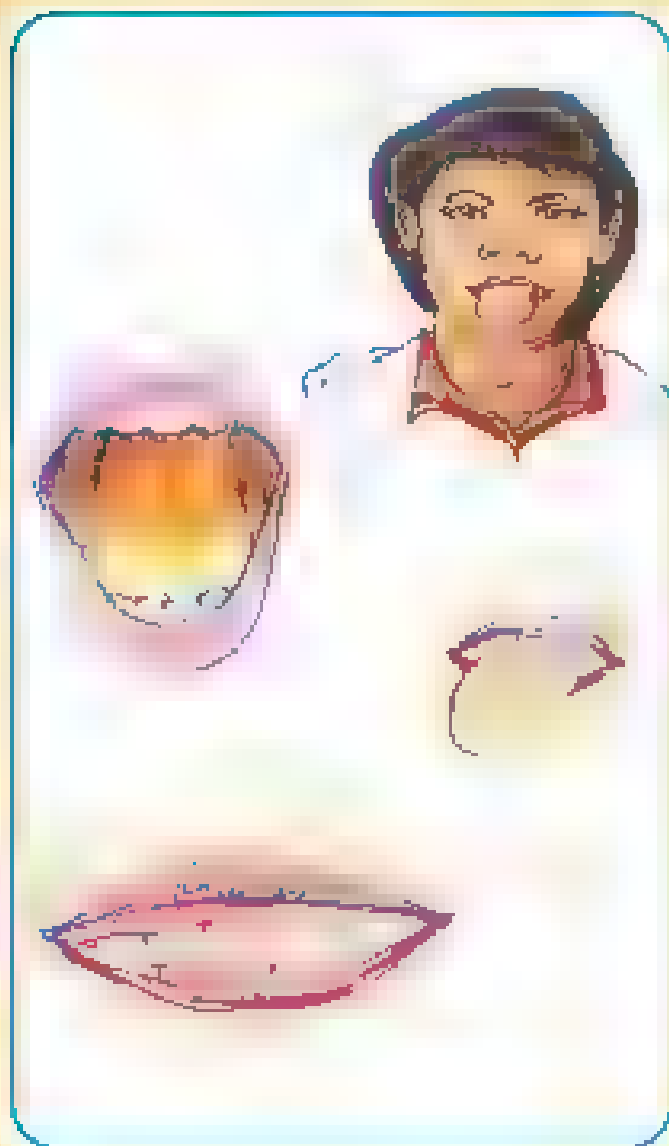
### হৃদয়ের যত্ন

খোশ-খাঁচড়া-চুলকানি  
ছোঁচোচে রোগ সবাই জানি  
যদি কেউ পেয়ে থাকে  
নিচের ফল চোখ রাখো  
মনামছি ফোক না  
কাপা জল খেঁচো না

অল্প উত্তর বাতাস স্নান করতে হবে ঠান্ডা বাতাস  
স্নান করা উচিত নয়

২. ভেঁস বা মরুনা জাতীয় পদার্থ খেতে দেহকে  
পারিতোষ-পরিষ্কৃত করার জন্য আদ্য উষ্ম জল  
ও সবান বালসার করতে হবে
৩. জ্বরের পোরে পরিচ্ছন্ন গায়ছা, জোয়ানে দিল  
শরীর যুছে প্রাকৃতিক পারিতোষ অনুযায়ী পোশাক  
বালসার করতে হবে।
৪. হৃদয়ের স্বাভাবিক স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য  
পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করা উচিত
৫. জ্বরের বাতহুত পোশাক, জোয়াল পরিষ্কার করা  
হবে না
৬. জ্বরের জ্বরের মাধ্যমে পূর্ণস্নান করা বাসিন্দার  
পায়ে জোলা
৭. সূর্যস্নান, বায়ুস্নান ও সমুদ্রস্নান স্বাস্থ্যের পক্ষে  
কাপো

৮. ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার উপর অবশ্যই বিশেষ গুরুত্ব দিতে হবে
৯. কৃষিত জল, পোকাখালজ থেকে ও খাদ্যে বিক্রিয়াকর ফল নানানকম চর্মরোগ দেখা দেয়
১০. চর্মের কোননাকম অসুস্থতায় চর্মরোগ বিশেষজ্ঞের অথবা নিকটবর্তী ডাক্তারের পরামর্শ নিজে হান



### জিহ্বার যত্ন

ভিনটি রক্তর থানকে খান

রং যেলাগনা নয়

বসুমতীর নং যেলাগো

চিনহুত ফুল না হয়

সবজি থেকে সবুজ পাব

দুগের থেকে সাদা

পেলে থেকে হলুদ পাব

চালনাশোতেই পাক

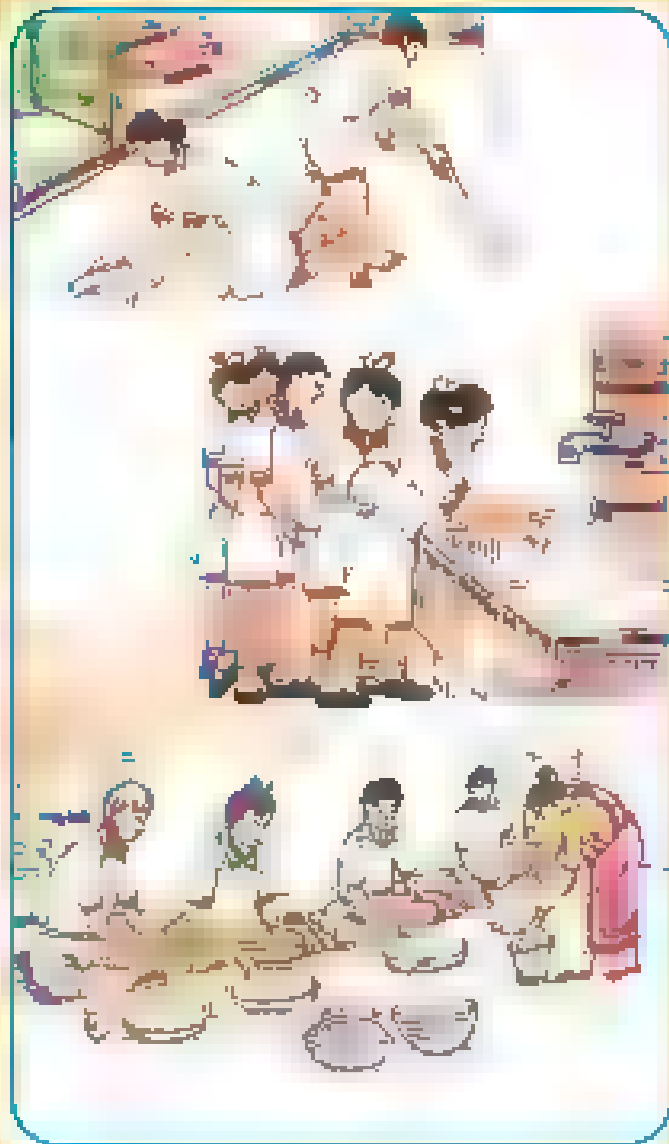
জিহ্বার ওপর ময়নার প্রলেপ লড়ে ও পেটের অস্থে মুখে দই এর মতো যা হয় দীর্ঘতর মাংসকে নুঁজ কোটনখোজা ও লিগের রোগে জিহ্বা ময়লা হয় জ্বর হলেও জিহ্বা ময়লা লড়ে গুরু শূকনো ময়নার প্রলেপ বিস্তে সেখা স্নেহ মূত্রেয় রোগে জিহ্বে ছাপ হলে দুগের মতো সাদা আস হয় জিহ্বা কামড়ে ফেললে যা হয় প্রকৃতিজাত সবুজ পেঁয়াজ, হলুদ, সাদা, লাল ইত্যাদি যে যে ফল যে খজুতে হয় সেই ফল খেতে হবে কিন্তু কোনো অবস্থায় কৃত্রিম রং যেলাগো খাবার শিক্ষার্থীরা হাতে বা খায় সে বিষয় শিক্ষক/শিক্ষিকা শিক্ষার্থীদের সচেতন করাবেন



### জামা

আমি আমার দুটি ডাল  
 কুখ জালত নই  
 রান্নার পলিপাণী ডাল  
 ইচ্ছা মনেও ওই  
 ময়না ধুলো লাগবে না  
 রান্না বাঁধিটা ডালবে না  
 খাবেন সুখে সবাই মিলে  
 পাড়ার যত ছেলেনায়ে

১. নোংরা জামাকাপড় থেকে রোগ ছড়ায়
২. নোংরা জামাকাপড় দুর্গন্ধ হয়
৩. নোংরা জামাকাপড় সবাই অপছন্দ করে
৪. নোংরা জামাকাপড় অনেক গুপ্ত রক্তাক্ত ফোলে
৫. নোংরা জামাকাপড় বসাবে না
৬. নোংরা জিনিস ঘাঁটবে না
৭. নোংরা হলে সাবান ডিটারজেন্ট দিয়ে জামাকাপড় কাচবে



### মিড-ডে মিল

খাবার খাণ্ডা আগে হোব  
 তানপবেতে হাত  
 মাল্লিগন্ধ কক্ষ মোতা  
 খজবে পাতে ডাড  
 নোংরা ছোঁয়াছ নসন না  
 খোয়া নোংরা রাখব না  
 ইচ্ছুল মোমসর বক্কর সফান  
 সাফাই করেই রাখব মান

১. খাবার জায়গাটিকে খঁট দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে
২. নিজস্বের খানা বাটি কান্নর জায় জালনা করে ধুয়ে নিতে হবে
৩. খাবার আগে হাত ডাঙো করে কপের জলে সাবান দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে
৪. গরমপরম খাবার খাও হবে
৫. গরুর মীচ খাবার খাওয়া বিপজ্জনক কারণ খাবারে পাখির মল পাডে খাঁসে বিষক্রিয়া হাডে পাড
৬. মিড-ডে মিল স্থানার আগে ও পরিবেশায়না আগে এই কান্নর মুক্ত মহিলাস জাবান দিয়ে হাত ধুচ্ছন এঁরা সুনিশ্চিত করতে হবে

৭. সময়ক কাজে অধ্যবসায়িত্ব ও ভাল মশকা ব্যবহার করতে হবে
৮. খাবার গরমপাডমান ও খাদ্যমূলক সুনিশ্চিত করতে হবে
৯. শাকসব্জি কটাগ আগে ডাঙো করে নিরামন জাল ধুয়ে নিতে হবে
১০. নিয়ামসর দায়িত্বপ্রাপ্ত একজন শিক্ষক ও সৌধুনি খাবার পর শিক্ষার্থীসর মাঝে খাদ্য পরিবেশন করতে হবে



### জ্যাঁচাকা খাবার খাব না

জানা আবার ছোট্ট হলেনও  
বেড়ছি উকে ছেখা-সেখা,  
নাকটি আমবে দূত হলেনও  
পাই যে পক্ষ নোরো যথা  
পা দূটি ছোট্ট হলেনও  
নো'বা নাগে জাপ্ত  
পাকার যখন বাও যে তুমি  
এসি জোয়ার পাতে  
সুস্থ যদি থাকতে চাও  
টান্ধে খানার পেশা নাও  
জলি যদি খেয়েছ  
পেটের রোগে পাড়ছ

- ১) জ্যাঁচাকা খাবারে অশাশ্বতি বসে বসে খাবার দূষিত হয়
- ২) অশাশ্বতি নো'রা জরিগা থেকে উড়ে এসে খাবারের উপর বসে খাবার পা ও মাঝে বেগে ঢাকা হয় না ও জীবাণু জ্যাঁচাকা খাবারের মাধ্যমে মানবদেহে ছড়িয়ে পড়ে
- ৩) খাবার খেতে একটু সেন্সি হলেন তা থেকে সাবধত হবে
- ৪) সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে খেতে হবে
- ৫) গোটা ফল কটির আগে ফল ধুয়ে নিতে হবে
- ৬) কাটা ফল থেকে সাবধত হবে

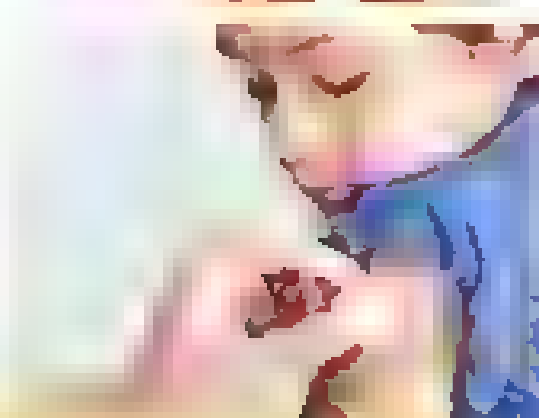
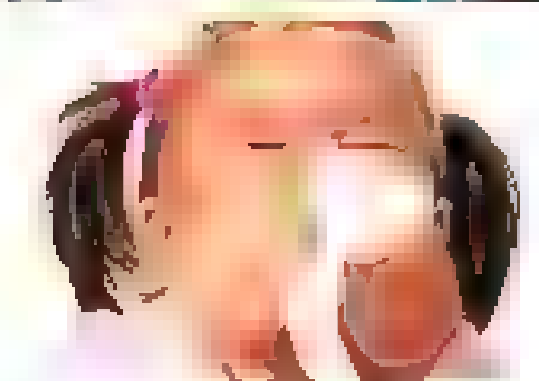
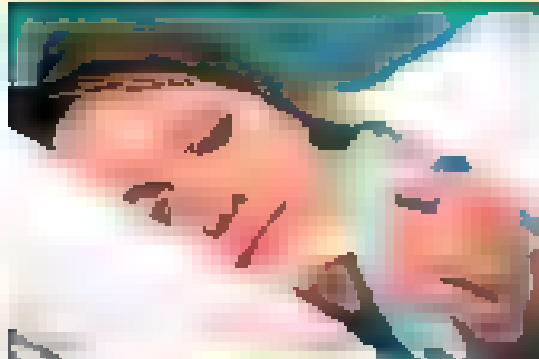




### মিষ্ণুপান জল

খুব খুসখুস জল লাগে  
 তৃষ্ণা মেটাতোও  
 দাঁতের জল লাগে  
 কানের পানপাতক  
 ফল খুসখুস জল লাগে  
 স্নেহভিরা খেয়ালতক  
 খোলা খুসখুস জল লাগে  
 পোড়ের পানপাতক  
 পিঠি কায়ে জল লাগে  
 জল ছাড় পতি নই  
 জলের খুব খুসখুস  
 ব্যস্ততার জল চাই

১. জল ছাড়' যেমন বঁকায় পানি না আসার জল থাকেই শরীরের রোগ লাগে হয়
২. পানীয় জল, সাধারণ জল সবসময় মিষ্ণুপান হওয়া চাই
৩. পানীয় জল হতে নয় মিষ্ণুপান হওয়া চাই। জাতক কোনো জীবধে বা রাসায়নিক যেমন বা থাকে বা শরীরের ক্ষতি করে
৪. জলের কোনো পান থাকবে না
৫. জলের খাবা কোন কালিকলা বা খল জাতীয় জেবা বা পানপাতক থাকতে না
৬. চিউক ও হাল এবং আইপলহিনের জল সাধারণত মিষ্ণুপান



মায়ের সরসর খুস্মি ভিৎসারি

### সর্দি ও ইনফ্লুয়েঞ্জা এড়ানোর পদ্ধতি

১. কোনও ব্যক্তি হাঁচলে বা কাশলে তার কাছ থেকে কতদূর দূরে দাঁড়াতে হবে এবং নাক ও মুখে কুমড়া তাম্বা লাগানো হবে। সর্দিতে অসহনীয় ব্যক্তি: কণ্ঠ নাক দুখে প্রচুর তাম্বা দিয়ে হাঁচতে বা কাশতে হবে।
২. যদি আশেপাশে অন্য সর্দি বা কাশি হয় তাহলে যে সময় জিনিষে অস্বস্তি আছে তা এড়িয়ে চলতে হবে।

### সাধারণ সর্দি ও ইনফ্লুয়েঞ্জা

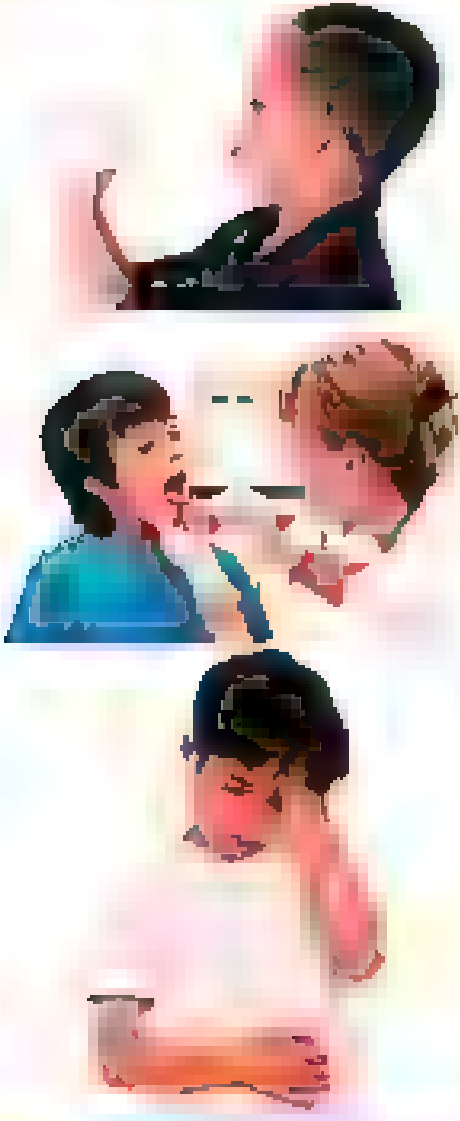
সংক্রমিত ব্যক্তির হাঁচি বা কাশির মাধ্যমে কহিলানুগুণি ব্যক্তির হাঁচির পাতে আর এই সংক্রমিত কৌতুখ ব্যক্তির কল, খাল ও হাতের মাঝামাঝি মাঝামাঝি মোড়ে ব্যবহার করা হবে যেনই অস্বাস্থ্যের সর্দি হয় সর্দি হলে তাই লাগানো বা কল ভেঙা উচিত নয়।

#### রোগ লক্ষণ

(১) নাক দিয়ে জল পড়বে (২) কাশি, গলায় ব্যথা হয় (৩) জ্বর ও মাথাব্যথা হতে পারে (৪) কানে ব্যথা হতে পারে (৫) নাক দিয়ে নাক দিয়ে ব্যথা হতে পারে (৬) কাশি ও নাক ব্যথা হতে বেড়ে পড়ে (৭) শিশুদের পাউশা পাউশা হতে পারে

#### প্রাথমিক প্রতিবিধান

১. সর্দি ও ইনফ্লুয়েঞ্জা প্রায় সবসময় ওষুধ ছাড়াই মনে যায় (২) প্রচুর পরিমাণে জল খেতে হবে আর বিশ্রাম নিতে হবে জল বেশি খেলে কল বার কলবার চলতে সিঁড়ি ভাঙে-ভাঙে কাজ করতে পারবে (৩) গলায় জলের বাষ্পের জাপ নিতে হবে আর এতে জলীয় বাষ্প আসন্ন-নির্ভর পিঠে জল পরিষ্কার হয়ে কলকে পাউশা করে বার করে নিতে সাহায্য করবে (৪) শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদের নাক পরিষ্কার করার ওষুধ উদ্ভিদমাকের পরামর্শে ব্যবহার করতে হবে (৫) নাক আঁতের পরিবর্তে শিশু পরিষ্কার কাপড় দিয়ে নাক মুছে নিতে হবে সর্দিতে কহিলানুগুণ কল বা পলিষ্টকগুণ



(১১) সোপের পরিবেশ ও সংকেত হবার চরাসনা আছে এমন পরিবেশ এভাবে চলাতে হবে।

(১২) আকাশ রোগীক এডিয়ে চলাতে হলে ও পৃথকভাবে রাখতে হবে। এই সময় রোগীক কুলে রাখা রাখা করতে হবে।

(১৩) স্বত্ব পরিবর্তনের সময় শিশু ও বৃদ্ধদের ক্ষেত্রে সংলগ্নতা অবলম্বন করতে হবে।

(১৪) নিয়মিত বায়ুয় শরীরচর্চা, ঘুম ও স্বাস্থ্যকর খাদ্যসহজ ডিটার্মিনেশন খাবার খোলে সর্দিজন এডিয়ে সংজ্ঞা হবে।

(১৫) প্রতিদিন নিয়মিত পরিমাপমাত্রা জল খেতে হবে।

(১৬) রোগীকটির শারীরিক খাবার এডিয়ে চলাতে হবে।

### পেটে ব্যথা

পেটে ব্যথার কারণ পেটে ব্যথা বানা কারণে হয়ে থাকে।

- (১) বসন্তজ্বরের ফলে
- (২) খাদ্যের গলগল
- (৩) কোষ্ঠকাঠিন্যের ফলে

আলস খাদ্যকৃত পেটে ব্যথা কঠিন অসুখের ইঙ্গিত নয়।  
নিম্নে কারণটি উদাহরণ দেওয়া হল—

- (১) লিঙ্গাঙ্গ/লিঙ্গাঙ্গীতে পাথর হলে
- (২) লিঙ্গাঙ্গের অসুখ হলে
- (৩) অসুখ অসুখ হলে
- (৪) অসুখাঙ্গীতে সংক্রমণ হলে

সুতরাং পেটের ব্যথা তাঁর খাবার হলে সময় নষ্ট না করে

হাসপাতালে বা চিকিৎসকের কাছে নিয়ে যেতে হবে। পেটে ব্যথার কারণ জ্ঞান নিম্নোক্তে চিহ্নিত করা হবে।

(১) রোগীক বিশ্রামে রাখতে হবে।

(২) খাদ্য নিয়মিত কান ও কুণ্ড চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া খাবার উচিত নয়।

(৩) নিম্নে নিম্নে কোন রোগীক খাবার উচিত নয়।

## স্বাস্থ্য সচেতনতা

## দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ২০



### স্বাস্থ্য

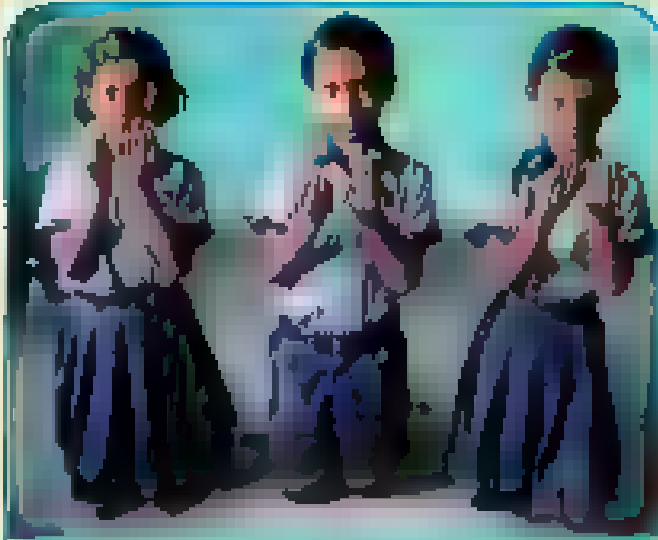
শরীর ও মন ভালো যদি	খুশি হও ঘর ঘর বেশাধুনায়
সাথতে তুমি চাও	কটিও কিছুক্ষণ
নিয়মাকো মেনেও ভাবে	সুখশান্তিতে ভরে রাখো
নিয়মসমূহ: ৫৯০	নিজা জোয়ার মন
পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা সদা	এমন যদি করো তবে
করো সাধনমতো প্রতিদ্বন্দ্ব	শুশু তুমি বইবে
অবধি জোয়ার শরীরখানি	জীবনখানি খানিক জোয়ার
রলে যে কর্মকর্ম	সুখসমন্বিতাবে

### স্বাস্থ্যবিধানের গান

লোগ নয় নয় ব্যক্তি নয় নয় স্বাস্থ্য চাই শান্তি চাই  
সব প্রাণে, সব মনে, পুরা হোক বঁচনের নতুনি  
তবু নয় চাও নয় চাই স্বাস্থ্যে প্রতিদ্বন্দ্ব  
এমন হোক সব জীবন, স্বাস্থ্য হোক হৃদয়কার  
পুষ্টিবদ্ধ স্বাস্থ্য চাই, বিশুদ্ধ পরিবেশ চাই  
সব প্রাণে, সব মনে, পুরা হোক বঁচনের নতুনি  
সমা নয় করুণা নয়, চাই না কোনো সাধনা  
অপরাধ করা করল জয়, চাই অনুপ্রাণনা  
লোগ মৃত্যুকে বুঝতে চাই স্বাস্থ্যবিধান যেনে ভাই  
সব প্রাণে, সব মনে, পুরা হোক বঁচনের নতুনি

## ব্রতচারী

## দ্বিতীয় শ্রেণি কার্ড - ২১



### প্রার্থনা

ভগবান হে খোদাতালা হে  
 জয় জয় হে তব জয় জয় হে  
 ক্বি করো সবে সম দেহে দান হে  
 কব জয় হে তব জয় জয় হে  
 নহ কিছু তুমি কতু কিয় হে  
 মগধ জুড়িয়া তারি চিত্ত হে  
 সেই প্রেম ভক্তি আন হে  
 আর হতে করো এগ হে  
 কারো এগ হে কারো এগ হে  
 জয় জয় হে তব জয় জয় হে  
 সকলের মনে করো মুক্ত হে  
 করো হিংসা কলহ থেকে মুক্ত হে  
 করো মুক্ত হে করো মুক্ত হে  
 জয় জয় হে তব জয় জয় হে

### ভঙ্গি

#### ভগবান হে! খোদাতালা হে

সবকাল অবস্থায় দু-পাশের পোড়াকির উপর বাসে হাঁটু  
 দুটি ভূমিতে রেখে দু-হাত জোড় করে ভগবান হে  
 গাইতে হবে একইভাবে বাসে সামনের দিক দু-হাত  
 নামাজ পড়ার ভঙ্গিতে করে "খোদাতালা হে! পান্নব  
 লাইনি বলাতে হবে

#### জয় জয় হে তব জয় জয় হে

দাঁড়িয়ে দু-হাত দু-দিকে কনুই এর কাছে ডোমে বা  
 দু-হাত উপরে তুলে চোঁটে বেলপানল মতো উল্লম্ব  
 করাত হবে

## ব্রতচারী

## দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ২২



### ভূমি করো সবে সখ প্রচলন হে

দোড়ানো অবস্থায় দু-হাত নখাভাবে সোজা করে ডান দিকের  
কেনাকাঁচি উপর দিকে তুলে এই নহিনটা করিতে হবে

### চলো জম্য হে

একই জম্য করে হে ন ভল্লিৎ হাব

### নহ কিছু ভূমি কিছু জিম হে,

দু-হাত বুকের কাছ থেকে বাম হাতের উপর ডান হাত  
দিয়ে দু-দিকে দু-হাত খলপত হবে (সিঁহুনা ব্যাকার ঘড়ো  
ভল্লিৎ কর)

### কগৎ জুড়িয়া ফার চিহ্ন হে

দু-হাত উপর দিকে তুলে তিনটি আঙুল কগৎগুচ্ছ, ততলি  
ক মধ্যমা) জেজো নাগিয়ে উপর থেকে বাঁচের দিকে  
দু-হাত দু-দিকে নাযায়ে হবে

### দেহ প্রেম ভক্তি জ্ঞান হে

দু-হাত সামনে সোজাভাবে ফোঁড়া করে উপর দিকে  
চানচান করে এই নহিনটা করিতে হবে

### মোহি হকে করো জাম হে;

সামান ম হাত দুঠো' কাম ক্রমভাণে দু-দিকে দু-হাত  
খলপত হবে

### জম্য জম্য হে

একই জম্য করে হে ন ভল্লিৎ হাব

### সকলের সনে করো গুচ্ছ হে

দু-হাত দু-দিকে ফেনে পাগলন কালনব কামে হাত লোখে  
এই নহিনটা করিতে হবে

### করো হিসো কলহ হতে মুক্ত হে

দু-হাত বুকের কাছ এনে দুষ্টিগম্যভাবে নিতল জাগত  
ভল্লিৎ করত হবে (দু-বার)

### জম্য জম্য হে জম্য জম্য জম্য হে

দু-হাত উপরে তুলে পূর্বের ভল্লিৎ করিতে হবে

द्वितीय अध्याय      कार्ड - २७



ॐ नमः । दशमोत्तर मन्त्रः । दशमोत्तर मन्त्रः । दशमोत्तर मन्त्रः ।

काम निरूप मधम

ସରଳ ନିଗମନ ଶିକ୍ଷାକାରୀଙ୍କର ଅଧିକାଂଶ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ବିଚାର ହାର  
 ଶିକ୍ଷାକାରୀଙ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆକୃତିର ଅଞ୍ଚଳ ଉପରେ ଜନାଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତି ହାର  
 ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆକୃତିର ସାମଗ୍ରୀ ଦାମ ଦିଅନ୍ତି ଉପରେ ଅଧିକାଂଶ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର  
 ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀର ଅନୁସାରେ ଆକୃତିର ଅଞ୍ଚଳ ଅଧିକାଂଶ ଶିକ୍ଷକ  
 ହାର ଦେଖି ବା କରନ୍ତି ବାସ୍ତବିକ ଅନୁସାରେ ଅଧିକାଂଶ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ  
 ଅଧିକାଂଶ ଶିକ୍ଷକ

সমস্যা শিশুর জন্ম ও চিকিৎসা দুই ভাগে আলাদা ও পরিচালিত হওয়ার গঠিত হয় বেশি ও কম সম্পর্কে ধারণা ও স্বাস্থ্যশিক্ষা লাভ করা সম্ভব হয়। জেলা ও পুরুষান জন্মের কৃত্রিম আলো। যে সকল শিক্ষার্থী প্রকৃত পারীক্ষিত জন্মের আলো। যে সকল শিক্ষার্থী প্রকৃত পারীক্ষিত জন্মের আলো।

ਦੀਸ ਫੁੱਲ

ନିଜାସିଂହଙ୍କ ଦୁଃଖାଧୀନ ଓ ଅନାମନ ଶ୍ରମ-ହରାଣି ଆକୃତ ଓ  
 ଅସହ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା କାରଣ ବିଭିନ୍ନକାରୀ ଆଠି ମୋଟ ସାଧୁ ବୃନ୍ଦାବନ  
 କନ୍ୟାମାନଙ୍କରାଠା ହେବ

## काभडा रोज़ा

শিক্ষার্থী/দের হাতের মুঠো আঙুল ও অন্য 'অ'-কানো দুটি  
 'আঙুল' বা 'ব'বাহার ব'বের কাগজ ছিঁক'ব এবং পরবর্তীতে এনটি  
 'আঙুল'ের সাহায্যে কাগজ ছিঁক'ব এই কাগজের দু'ক'পটির  
 তিনটি আঙুলের সাহায্যে 'শাল ব'বের আঁকারে তৈরি করে  
 ব'বের অংশটি ন'ল করাতে এবং পরবর্তীতে অনুবৃত্তভাবে এই  
 কাগজের দু'ক'পটিকে বুড়ো আঙুল ও পর্যায়ক্রমে এক-একটি  
 আঙুলেতে লুপ'হান করা 'শাল ব'ব তৈরি ক'রবার অনুশীলন  
 করতে নিচে ছবি- একটা ছেঁড়া কাগজের টুক'রের মতো  
 খাঁকিরে অন্য টুক'রো ছেঁড়ার চেঁচায় ফলে একটার ধ'ক  
 অন্যটার মধ্যে যাব'ন্ত সামান্য আন প'ঠিত হয়

ଆଡ଼ି ମିଳୁ ନାହିଁ

নগর কমিটি মাত্রে আঁঠা শিক্ষার্থীদের হ্রাসের জন্য ও আন্তর্জাতিক সহায়তা পাঠানোর ক্ষেত্রে হলে প্রকৃতির নগর জীবন চাপটি কমে  
 গুটি লুটি নিয়মিত একটি মতো গর প্রকৃতি বিভিন্ন অঙ্গাঙ্গের প্রবন্ধ কল্পনা বহীনাগে গিয়ে হলে এর ফলে শিক্ষার্থীদের  
 জাতিগত বিভিন্ন বিষয় সম্মান আদে গঠিত হবে। শ্রমোন্নতি জগতি সারা হ্রাসে মণির দায়িত্ব হ্রাসহ্রাসে হ্রাস সবার জনমতের  
 দ্বিগুণ হলে এর ফলে সামাজিক সমিতির ক্ষমতার বিকাশ হবে। বাড়িয়ে আনতে সময় আনুসঙ্গিক অর্থের কাজটা শিশুদের প্রকৃতি  
 পাবে। যখন বিষয়ে পরিষ্কার পত্রিকাতেই যখন গড়ে উঠবে তখনই আন্তর্জাতিক বাধ্যতাবদ্ধ হলে এর প্রকৃতি জগতি  
 গঠিত হবে।

ଦ୍ଵିତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ      କାର୍ଡ - ୨୫



পাঠ্য বই হাতিয়ে শিক্ষার্থীদের সোজা পাঠ্যবই উপরে স্থাপন  
ইটিংগ হলে একে ঘোঁষা আঁটতে যে পাঠের হাল পাঠ্য  
মানচিত্রটি পাঠ নিয়ে চলেতে বলা হয় তাহলে তাই উৎসাহিত  
হবে এটি ফলে তাহলে ইটিংগ হলে সেইভাবে গড়ে উঠবে  
এইভাবে পড়ার ইটিংগ পড়ার পড়ার বা এক একটা ইটি  
হাল দিয়ে সোজা বা আঁটবল পাঠ্য ইটিংগে যাতে পাঠ  
ইটিংগের তাহলে বলা হয় তাহলে তাই উৎসাহিত  
কিভাবে ইটিংগ বা ইটিংগের অন্তর্ভুক্ত করা হয় তাহলে পাঠ

হোমিও পাথৰা হুজিৰ চাৰাকলমণা, শিৱমণা, লোণ কাঠেৰ  
 টুকুৰাপাৰলোকে নিয়াৰ লাকপীলক নিৰাকলক ইহাৰাক  
 খেলক লিখ হাব । এপুলক লিখিত আকুলিত মালাত  
 লিখ হাব । এহাৰাক একই আকুলিত কাঠেৰ টুকুৰা লিখ  
 লিখিত আকুলিত খাৰিৰ জেদি কৰাক লিখ হাব । একইকাৰ  
 সাত খোকে ছন এল লিখিতলিখিত সজিলেই পৰুৱা  
 কৰিলেই, মাৰাৰিত পৰুৱাৰ আকাৰ হেৰি কৰক লিখ  
 হাব । এহাৰাক লিখ হোমিও অকুলিত তাৰ কলমণা  
 পৰুৱাৰ আন খিৰ হাব ।

শিক্ষণ/শিক্ষণ একটি ছবি থেকে নেবে- একজন শিক্ষার্থী  
জানার সংস্কৃতি ছোট্ট রূপেরা এবং পাঠ্যের সুতারা মিত্র  
ডান উপর সারসংক্ষেপে আলোচনা, ফলস্বরূপ বিভিন্ন ক্ষেত্রে  
বীরা প্রকৃতির মহামাধ্যমিক জীবনজালে মানব ভাব প্রকাশের  
মুদ্রণ শিক্ষার্থীদের জীবনময় জ্ঞানসুজ্ঞানীল ও সাম্প্রতিক  
নবজ প্রকাশিত হাদ এছাড়াও যুক্ত ও ফলস্বরূপ পাঠ্য  
নভোজিত নিয়ে বিভিন্ন ধরনের জীবনকথা কল্পনা যুক্ত পাঠ্য

[illegible]



## খেলেতে খেলেতে শেখা



## দ্বিতীয় শ্রেণি কার্ড - ২৫

হাস্যব্যঙ্গিন হয়ে যাবেন কেমন! অলম্ব্যাম একরকম খেলোয়াড় বারোবারে একরকম খেলোয়াড়কে বন দিতে পারবে না এইভাবে যে খেলোয়াড় নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত টিকে থাকবে তারা সুখম সৃষ্টিশক্তিমারী কৃতিত্বের অধিকারী হবে।

### খালি/ছাটি/খাতোমে লেখা

শিক্ষার্থীরা প্রথম বিভিন্ন আকৃতির দাগ বাঁশ ও হংগাতির লম্বালা ও বর্ধ পর্যায়ক্রমে বালিতে ছাটিতে ও বাঁজোমে লেখার অনুশীলন করবে। আগের ছোটের লেখা সুন্দর করবার জন্য বালি ও ছাটি দিয়ে বিভিন্ন সরনের খেলা করতে উৎসাহিত করতে হবে। খালি, ছাটি দিয়ে আগের বিভিন্ন আকৃতির, মুক্তি সূত্রল কল, স্নাতকি ইত্যাদি তৈরি করতে উৎসাহিত করতে হবে। এর ফলে শিক্ষার্থীদের মধ্যে সৌন্দর্যচর্চনা, চৌক ও অঙ্কুরের মাধ্যমে সমন্বয়, মনোমগ্নতা, সৃজনশীল ক্ষমতা, সুস্থ শৈলির বিকাশ ও বাণিজ্যিক জ্ঞান বর্ধিত হবে। ছোটের লেখা সুন্দর করবার জন্য বালি, ছাটি ও বাঁজোমে লেখার দক্ষতা বিবর্তনভাবে সহায়তা করে যাচ্ছে।

### মানা গিঁধ

তাল সূত্র ও সাতুর সাহায্যে ফল পাঠ্য উঁচু, বিভিন্ন আকৃতির পুঁতি প্রকৃতির সাহায্যে বিভিন্ন আকৃতির বিভিন্ন সরনের ফল পাঠ্য অলম্ব্যামের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের সৃজনশীল ও নানাবিধ কল্পনাবৃত্তি যেমন বাতাস তেমন শিক্ষার্থীদের চাখ ও হাতের সমন্বয় গড়ে করে। অলম্ব্যাম, এর চোখের দক্ষতা, গণনা শিখন মনোমগ্নতা, আগের জ্ঞান ও চর্চনশৈলীর জ্ঞান বর্ধিত হয়।

### কোন জো

কণিকা ছেঁতানা নষ্ট করানো আনন্দকে নানাবিধ কণিকার সহায়তায় বিভিন্ন রকম বাঁজোমে ছোটো ছোটো টুকরো করে ছেঁত আনা নিয়ে একটা অটোমেশনের উপায় পরামর্শ দাঁতিয়ে একটা ছবির আকৃতি দেওয়া। এর ফলে শিক্ষার্থীরা ধীর-স্থির হওয়ায় হয়।

### শোনাৎক পরিচয়নের সঠিক যানহাত

পাঠ্যধার দৃষ্টি পরামর্শ শিক্ষার্থীদের দৃষ্টি পরামর্শ কীভাবে শোনাৎকো খোঁজ পাঠ্য পাঠ্যধার যেখানে দৃষ্টি পরামর্শে হবে তা যেন চোখা হয়।

কাপড় ভাঁজ কন: শিক্ষার্থীরা নিজেদের কাপড় ভাঁজ করতে শিখবে। জামা পাগটির কোঁজাও ও টেম কাপড়ের শিখার জোঁকো ডিও কাপড় কাপা শিক্ষার্থীদের সুখকরতার বিভিন্ন মিশ্রাণের জন্য কীভাবে জুতার খিঁচ বীজিত হবে তা তাদের শেখাতে হবে। আন্তরিক সঠিক যানহাত শেখাতে হবে।

দ্বিতীয় অধিবেশন কার্ড - ২৬



आचार्य कात्यायन

निर्देशावली पृष्ठ

**दो.पंजी** यक्ष नानाकुस्थान

সমস্ত শিক্ষার্থীদের একটি কাইনেস করগেট হ'ল প্রাসঙ্গিক বস থোক ১০ খিটার দূর একটি সিস্টেম স্থানে এক-একটি  
জিনিস রাখতে হ'ল ওই শিক্ষার্থীরা সিনেট কিয় ওই জিনিসটা জেনার এক শিক্ষক শিক্ষণিক অফার্ড সবার সময় ওই  
জিনিসটির পরিচয় নাম বলাব বিভিন্ন প্রকল্পের ফল পাছের সবার সবার প্রা. অন্য কার্ড বস কার্ড বসবর্ষ বাস্তবায়ন) ন  
পাঠ্যবিহীন সবার বিভিন্ন প্রকল্প, বিশ্ব সমস্যাও এই খেলা খেলাখো খোলা খোলা



### ফুটবল নুড়ি

১. ফুটবল নুড়ি, ২. ফুটবল নুড়ি

পেটটি ফাল ফাল পেটের ডিঙির ফাল

একটু সূঁজি, একটু আলুর নম

কেলা ফতে জ্বর সাধোতে পাই যদি চমচম

লালা পাই যদি চমচম

### ফুটবল নুড়ি, ফুটবল নুড়ি

খোকা যোকা ডগরে বুড়ুর কেঁকের দিক মুখ কার  
কৃষ্ণকরে কেঁকিয়ে দু হাত দিয়ে সামান উপর নাড়ি নুড়ি  
আকারের ডালি করত হলে ২ বার

### পেটটি ফাল ফাল

বাঁ পা সামনের দিক দিয়ে দিগে পেটটি ফাল ফাল  
মতো করে সামান ঠেলে ধরতে হবে

### পেটের ডিঙির ফাল—

দু হাত দিয়ে পেটের কাছ থেকে দু দিকে কীক দেখানোর  
ডালি করতে হবে

### একটু সূঁজি একটু আলুর নম

বাঁ পা সামনে সামগ্রি, ডান পা সামনে সামগ্রি করি  
সামান সামান বাঁ হাত সামনে মেলে ডান হাত দিয়ে ওঠে  
থেকে ফলে মুখের কাছে আনা

কেলা ফতে জ্বর সাধোতে পাই যদি চমচম

লালা পাই যদি চমচম

লিঙ্গন ঘুরে ব্যায়াম ১০ না আখর ডালি এ'পা না, কৃষ্ণকরে এক একবার বাঁ হাত সামান ডালি হাতের কনডি থক  
আসা দেখানোর ফাল ফাল না এক ডান হাত দেখানোর আলুর নমকরে চলতে হবে

## ছড়ার ব্যায়াম



### হাতে আমের কাটখরা

হাতে আমের কাটখরা খেলতে তুমি  
 ওই জা আমি সেজে আছি কাঠখড়খনি—  
 ছহিনে মোড়ো না গীরে মোড়ো না  
 ছহিনে বীরে বড়লে পরে—  
 ফোটে খোলা হবে না—  
 এম্বা বার কখন—  
 উঠে পড়ো—উঠে পাড়ানো  
 দাঁত বার করো—  
 তারপরোত তুমি জোয়ার সেজটি ধরো—  
 তুমিই আমি ফোটে ওয়েন দু ছি

## দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ২৮

### হাতে আমের কাটখরা

হাতে আমের কাটখরা খেলতে তুমি  
 বুজাকার হাএহাএহাএহা কঁচ মোড়ো হবে দু হাত দিয়ে  
 কাটখরা করার ভঙ্গি করে মোড়ো কাছ এনে ফোটে  
 জোয়ার ভঙ্গি করতে হবে

ওই জো আমি সেজে আছি কাঠখড়খনি—  
 দু হাত হাটতে ওকিরে হাতে ভর দিয়ে বী পা পিছন  
 দিক টেনেটান করে মোড়োর ভঙ্গি করে মুখটা উপরে  
 তুলতে হবে দু বার পা বদল করে করতে হবে

ওইহে মোড়ো না গীরে মোড়ো না  
 উঠে পড়িরে একবার জান দিক মূলাতে হবে, একবার  
 বী দিকে মূলাতে হবে

ছহিনে বীরে বড়লে পরে—  
 একলাফে জীন দিক ঘোরা বী দিক ঘোরাতে হবে

ফোটে খোলা হবে না—  
 দু হাত দিয়ে মাঝে না না করার ভঙ্গি করতে হবে

এম্বা বার কখন—  
 পায়ের পাভার উপর ভর দিয়ে বসতে হবে

উঠে পড়ো—উঠে পাড়ানো  
 জারপরোত তুমি জোয়ার দাঁত বার করো  
 বী পা বী হাত জান পা জান হাত দিয়ে কোজল দিকে  
 বুকে দাঁত দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে

দাঁত বার করো—  
 দাঁত ঘোলে দেখাতে হবে

তারপরোত তুমি জোয়ার সেজটি ধরো—  
 দু হাত দিয়ে কিছুটা মোড়ো করার ভঙ্গি করতে হবে কিছুটা ছোলে যেতে হবে

তুমিই আমি ফোটে ওয়েন দু ছি  
 হাত দিয়ে ফোটে জোয়ার ভঙ্গি করে একলাফে মাঝখানে পাড়তে হবে



कानिभिः

פרטים נוספים

‘क-र्या’ च ‘अ-र्या’ ‘क-र्या’ च ‘अ-र्या’

महाशक्तिदेवता ७ महाशक्तिदेवतादेवता विष्णु

### ଆନୁମୋଦିତ ଉପକ୍ରମ ବିବରଣ

১২।৩ সকল শিক্ষার্থীকে একটি দ্বারের ঘাটো বোত কলারত হলে এবং  
দুইজন শিক্ষার্থীকে যে শিক্ষার্থী গুলিকে আর চোখ কাটা কাপড় দিয়ে  
বন্ধ থাকবে শিক্ষার্থীরা সকল পর্য্যক্রমে নির্ধারিত মান শিক্ষার্থীরা  
উচ্চারণ করবে এক চোখ-বোমা শিক্ষার্থী বন্ধ পারশ্ব দুরত্রে চোখ-বোমা  
শিক্ষার্থী অন্যদিক হাত দিয়ে ছোঁবার চেষ্টা করবে এবং অন্য শিক্ষার্থীরা  
পর্য্যক্রমে এক-একটি ধাপে বসবে চোখ-বোমা শিক্ষার্থী হাত ধমার  
উপর দিতে পারবে বা ঘরক ছুঁতে পারবে সে মোড় হবে এবং তাঁদের  
ঘাটো অবস্থান বন্ধ কলার অন্তর্ভুক্ত পল্লব খেলাটি চালু হবে

[illegible]

खाटव को ३ बार

नाना लंघ्य श्री गणेशाय नमः ॥ ३ ॥

६३० १५५५ ११

$\frac{1}{2} \left( \frac{1}{2} \right) = \frac{1}{4}$

11

दायाद्वि ठो ठो हानक नवि जायक हो

ਅੰਤਿਮ ਸ਼ਾਨਾਂ ਦੇਸ਼ ਭਰੋਂ ਅੰਤ

**၇၄။ မိုးဝဲ ကောင်းကင်ခွံ**

ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਮ ਅੰਤਰ ਨਿ ॥

TH

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

द्वन्द्वं द्वन्द्वं ।।१६॥ अथ भस्माया चान्द्रा



सिग्नल स्क्रिप्ट

ଏହିକଥାଟି ଯଦି ସତ୍ୟ ହୁଏ, ତେବେ ଏହାକୁ କେବଳ

अग्निं च्यवि कर्षिषान् अग्निं अग्निं छात्र

इतिहासकाराणां विचार विभक्तये भाग

॥ अथ विष्णुसंस्कृतं ॥ ३.३.८

अथर्व वेदा ना 'कृत्स्न, महि'ज न, अंगद

21. 22.

શુદ્ધ પુણ્ય વાત્સા છે

ਜਿਹੜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਮਲੀਕਰਨ

7. 91 3 7 41.5

संस्कृतभाषा भाषाशास्त्र शास्त्र

ଆମ ସ୍ୱପ୍ନ ଗୋଟିଏ

अथवा एकांशों की कीमत ३ २.०० रु.

positive

1994. 4515 - 1

ଅନୁପମ ମିତ୍ର

भन दोहो पाया मरु

ਪ੍ਰਤੀਬੱਧ ਚਿੰਨ੍ਹ:

अथवा एकाच ना न्यास १ २ ३ ४ ५



ଆମ ମିତ୍ର ଏ କୁ

● 1997年12月1日

## ॥ कुल पञ्जर

415 42 ၂၄

2021 年 11 月 27 日 星期日

224



### এল ও এন ডি ও এন— লন্ডন

ইটিং বিটিং চিটিং চা

প্রকাশিত উইজা বা

সামগ্রী প্রতিশক্তি ও ভারসাম্যের খেলা

**বৈশিষ্ট্য** প্রথমে সকল শিক্ষার্থীদের বৃত্তাকারে বসে বসাতে হবে। একজন সকলকে এই ছড়ার এক-একটি শব্দের মাধ্যমে বুঝাবে এবং শেষ শব্দটি যার পায়ে পড়বে সে মোড় হয়ে যাবে অর্থাৎ সে এল ও ওন ডি ও এন ‘লন্ডন’ নামটি অতিহিত হবে। প্রায় ২০ ফুট দূরত্বে দুটি বাগ কব্জিতে হবে। একটি পায়ে এল ও এন ডি ও এন ‘লন্ডন’ মাড়াবে ও অন্য লগটিতে অবশিষ্ট শিক্ষার্থীদের লড় করাতে হবে। শিক্ষকের নির্দেশের পরে এল ও এন ডি ও এন ‘লন্ডন’ নামে অবশিষ্ট শিক্ষার্থীরা তাদের নিজস্বের বাগ পেলিয়ে এল ও এন ডি ও এন ‘লন্ডন’ এর লগের দিকে এগোতে থাকবে এবং উঠবার আওয়াজ করবে এল ও এন ডি ও এন ‘লন্ডন’ বলে। এই আওয়াজ শেষ হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে এল ও এন ডি ও এন ‘লন্ডন’ পিছন ফিরে তাকাবে। পিছন ফিরে দেখবে পূর্বে সকল খেলোয়াড় যে যে অবস্থানে ছিল সেই অবস্থানে অন্যত দুটির ঘাটে হবে থাকতে হবে অর্থাৎ কোনো খেলোয়াড় একটুও নড়াচড়া কিংবা চোখের পলকও ফেনাতে পারবে না। যদি কেউ নড়ে

কয় এবং এল ও এন ডি ও এন ‘লন্ডন’ তাক/দেখ ফোল/ভাব থাকে লগে/হাস সে মোড় হবে অথবা সে এল ও এন ডি ও এন ‘লন্ডন’ কে স্পর্শ করে তবে আগের যদি নির্দিষ্ট লগে ফিরে যেতে পারে তবে আগের কোনো অবস্থানে বসতে হবে না অথবা এল ও এন ডি ও এন ‘লন্ডন’ যদি এই খেলোয়াড়ের আগে এই লগে পৌঁছাতে পারে তবে স্পর্শকারী খেলোয়াড় এল ও এন ডি ও এন ‘লন্ডন’ হতে এইভাবে অবস্থান বদল করে এল ও এন ডি ও এন ‘লন্ডন’ হতে

## কুচকাওয়াজ



## দ্বিতীয় শ্রেণি কার্ড - ৩১

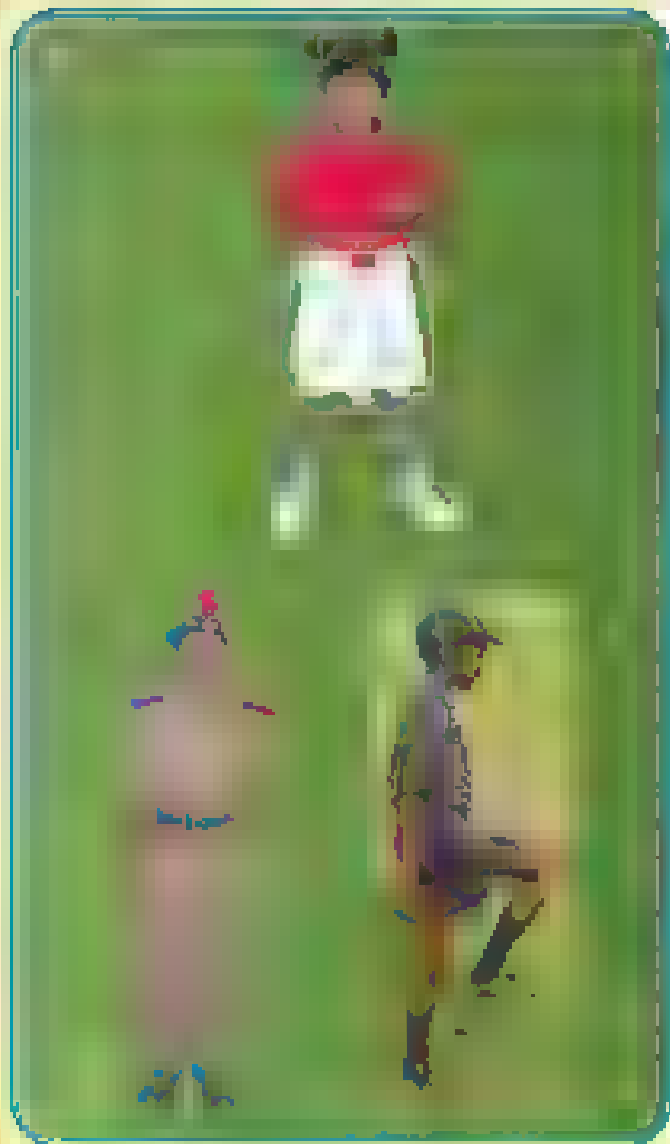
সামগ্রিক সোজা হয়ে পড়াবেন।

- ১) পায়ের গোড়ালি দুটিকে একইসঙ্গে সোজা করে একই লাইনে তুলতে হবে
- ২) 'পাড়ালি জোড়া' অবস্থায় পায়ের পাতা 'খ' অঙ্গুষ্ঠের খসড়া রেখে সোজা হয়ে পড়াতে হবে
- ৩) পায়ের পাতা দুটি একত্রে রাখতে হবে যাতে দুটি গোড়ালির মধ্যে ৩০ ডিগ্রি কোণ তৈরি হয়
- ৪) দুটি হাত শরীরের দুই পাশে সোজা করে পায়ের সেলফি-লাইনের যথাযথ সোজা করে রাখতে হবে
- ৫) হাত দুটি ও সোজা করে এমন একটির যথাযথ যেন না থাকে যাতে সূর্যের আলো যথেষ্ট পায়
- ৬) বুড়ো আঙুল মাড় হাতের অন্য চারটি আঙুলকে অর্ধঘূর্ণিত অবস্থায় রাখতে হবে এবং বুড়ো আঙুল তরলীয় মধ্যস্থিত অবস্থায় রাখতে হবে
- ৭) সম্পূর্ণ শরীরটা সোজা এক লাইনে খাড়া থাকবে এবং শরীরের গুরুত্ব দুটি পায়ের উপর সমানভাবে রাখতে হবে
- ৮) মাথা সোজা পল সোজা কঁধ সোজা ও হাঁটু সোজা রেখে দুটি সোজা করে রেখে পড়াতে হবে
- ৯) বিশ্রাম অবস্থান থেকে সাবধান অবস্থায় আসবার সময় জান পা যেমন ছিল তেমনি অবস্থায় রেখে ও না নাড়িয়ে বা পা খাটি থেকে ৬ ইঞ্চি উপরে তুলে জান পায়ের গোড়ালির মাঝে বা পায়ের গোড়ালিকে লাগিয়ে সাবধান অবস্থানে রাখতে হবে এবং হাত দুটি একইসঙ্গে সামান্য অবস্থানে আনতে হবে

বিশ্রাম নিশ্চয় পড়বেন।

- ১) সাবধান অবস্থান থেকে বাঁ পা খাটি থেকে ৬ ইঞ্চি সামনের দিকে তুলে সমান্তরাল উচ্চতায় উপরে তুলে ১২ ইঞ্চি কঁধ সমান দাঁড়া বা দিক বিশ্রাম জান পায়ের 'পাড়ালি লাইন' বা পায়ের গোড়ালিকে রাখতে হবে
- ২) দুটি পায়ের উপরে পায়ের একই সমানভাবে রাখতে হবে
- ৩) হাত দুটি পিছনে রাখতে হবে
- ৪) বাঁ হাতের তালুর উপরে ডান হাতের তালু রাখতে হবে এবং বুড়ো আঙুল একটি উপরে উপরে রাখতে হবে

## কুচকাওয়াজ



## দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৩২

- ৫) বাঁ হাতের বুজো আঙুলটি ডান হাতের বুজো আঙুলের ওপাশ দিয়ে নিয়ে নিম্নে ডান হাতের তালুর উপরে রাখতে হবে।
- ৬) ডান হাতের বুজো আঙুল বাঁ হাতের বুজো আঙুলের উপর দিয়ে নিয়ে ডান হাতের বুজো আঙুলের উপরে আঁকুখাতিভাবে রাখতে হবে।
- ৭) দুটি হাতের বুজো আঙুল পরস্পর পরস্পরকে ধরে রাখবে একই তেমন বাঁ হাতের আঙুলগুলো দিয়ে ডান হাতের আঙুলগুলোকে ধরে রাখতে হবে।
- ৮) দুটি হাতের কনুই সোজা রেখে হাত দুটিকে সোজা দিক টানটান করে টেনে রাখতে হবে, কুঁচি সোজা সামনের দিকে দূরে রাখতে হবে।

### জড়িয়ে ফেলো।

- ১) ডান পায়ে পোড়ানি ও বাঁ পায়ের পাতার উপরে তব দিয়ে ডান দিকে ৯০ ডিগ্রি কোণ সমান ঘুরাতে হবে।
- ২) ডানদিকে ঘোরার সময় শরীরের ওজন ডান পায়ের পোড়ানির উপরে রাখতে হবে আর বাঁ পায়ের পাতার মাছায়া দেহের ভারমাথা রাখতে হবে।
- ৩) ঘোরার পর ডান পা সম্পূর্ণ সোজাভাবে ডান দিকে রাখতে হবে এবং বাঁ পায়ের পোড়ানি ঘাটি থেকে উপরে রেখে বাঁ পায়ের পাতার তব দিয়ে রাখতে হবে।
- ৪) দু পায়ের হাঁটু সোজাভাবে রাখতে হবে এবং শরীরের ওজন ডান পায়ের উপর রাখতে হবে।
- ৫) হাত দুটি দেহের দু পাশে শরীরের সামনে লোনে থাকবে। সময় শরীরে অন্যত রাখতে হবে।

- ৬) বাঁ পা ঘাটি থেকে ৯০ ডিগ্রি উপরে তব কুচকাওয়াজ সমাপ্ত ডান পায়ের পোড়ানির লাইনে নিয়ে রাখতে হবে।
- ৭) বাঁ পা সাধনে নিয়ে তাড়াত সময় উঁকু তামির সমাপ্ত রাখতে হবে ও পায়ের পাতা ঘাটির দিকে থাকবে।
- ৮) লিফটের বাঁ পা সামনের ডান পায়ের লাইনে নিয়ে আনমন অবস্থা: আনতে হবে।



## কুচকাওয়াজ



## দ্বিতীয় শ্রেণি কার্ড - ৩৩

### বঁয়স ফেরো

- ১) বাঁয়ে ফেরো আদেশের সঞ্জন সঞ্জন বাঁ পায়েন গোড়ালি ও ডান পায়েন পাঁতর উপর ভর দিয়ে বাঁদিকে ৯০ ডিগ্রি ঘুরতে হবে।
- ২) বাঁয়ে ফেরার সময় বাঁ পাখর গোড়ালির উপর সমস্ত ওয়েট ভর রাখতে হবে। ডান পায়েন পাঁতা ফিরে ওয়েট ভারসাম্য রাখা করতে হবে।
- ৩) ঘোরার পর বাঁ পা সম্পূর্ণ সোজাভাবে বাঁ দিকে রাখতে হবে এবং ডান পায়েন গোড়ালি মাটি থেকে উপর রেখে ও পায়েন পাঁতার ভর দিয়ে রাখতে হবে।
- ৪) হাঁটু সোজা থাকবে ও হাঁটু দুটি মোহর দু পায়েন শরীরের সঞ্জন সঞ্জন থাকবে।
- ৫) ডান পা মাটি থেকে ও হাঁটু উপরে তুলে নিয়ে মুক্তভাগ মালা বা পায়েন লাইনে নিয়ে রাখতে হবে। ডান পা সামনে নিয়ে বাঁয়ে সময় উঁচু জায়গা সমান্তরাল হবে ও পায়েন পাঁতা মাটির দিকে থাকবে। দুটা পা এক করে নিয়ে সমান্তরাল অবস্থানে আসতে হবে।

### কদমতাল পায়ে তাল রাখা

সমবান অবস্থানে কদমতালের আদেশ দেওয়া হয় এই আদেশ দেওয়ার সঞ্জন সঞ্জন।

- ১) বাঁ পায়েন উঁচু মাটির সমান্তরাল বেখে বাঁ হাঁটুকে উপরে এমনভাবে তুলতে হবে যাতে হাঁটুসন্ধিতে ৯০ ডিগ্রি কোণের সৃষ্টি হয় ও পায়েন পাঁতা মাটির দিক থাকে।

- ২) এক সংখ্যক বাঁ পা মাটিতে রাখতে হান ও মাথাবর্তন সময় প্রথমে পায়েন পাঁতার অঙ্গুল মাটি স্পর্শ করবে। একই সঞ্জন ডান পাও বাঁ পায়েন একই উপরে উঠবে ও শরীরের ভারসাম্য বাঁ পায়েন উপরে রাখতে হবে।
- ৩) দুই সংখ্যক-ডান পা বাঁ পায়েন হ্যাণ্ডেই মাটিতে রাখবে ও বাঁ পা উপরে উঠবে।
- ৪) হাঁটু দুটি সবসময়েই মোহর দু পায়েন সোজা পদ্ধতিতে একই কক্ষানিই তুলবে না।

## বিনোদনমূলক খেলা

## দ্বিতীয় শ্রেণি কার্ড - ৩৪

### আকাশ, পাতাল, স্থান ও জল



**লক্ষ্য** কানুমাষিক ২৪ বর্ষমুঠে ক্ষেত্রগুলিনির্দিষ্ট পানাপানি চারটি ঘর করিতে হবে। এই খেলাটিতে কোলায়ালের মধ্যে ৬ জন এ-বর্ষমুঠে চারজন যাবক আর অপর দুজন অনুযাবক চারজন যাবককে যে-কোনো একটি ঘরে একসঙ্গে পৌঁছ করাতে হবে অনুযাবক দুজনকে দুইটি পাইনে পৌঁছ করাতে হবে চারজন মধ্যমস্থ চৌকি করে এক ঘর থেকে অন্য ৬ ঘর যাবে এই চারজন যাবক অন্য ঘরে যেতে না পারে সে জন অনুযাবক ৬ জন মধ্যমস্থে তাদের স্থান করে মোর কনবার চৌকি করান এই চারজন চারটি পুঁজ ঘরে যে-ই পৌঁছাবে তখনই তারা সমগ্রকে আওহা করবে আকাশ, পাতাল, স্থান ও জল এরপর এই চারজন আবার যে-কোনো একটি ঘরে মিলিত হতে পারবেই শেষ মধ্যমস্থ হোক অনুযাবক যদি একজন যাবককে স্থান করানত পারে তাহলে তৎক্ষণাৎ যাবকের শেষ শেষ হবে তাই যাবক অনুযাবককে ভূমিকায় অবতীর্ণ হোক এক অনুযাবক যাবককে ভূমিকায় অবতীর্ণ হোক এক পুনরায় পালের শেষ স্থান পূর্ণ হবে

### রাজ্যবাতি খেলা

**খেলার উদ্দেশ্য** ভবিষ্যৎ জীবনের মহড়া, শ্রমের মূল্য অনুধাবন করতে পারা

**লক্ষ্য** শিক্ষার্থীদের একটি রাজ্যের দল ও অপরটি ছাত্রীদের দল ভাগ করতে হবে দুজন অথবা দুজনের বেশি শিক্ষার্থী একসঙ্গে খেলায় অংশগ্রহণ করতে পারবে

পারবে খেলা পূর্ব পূর্বে শিক্ষার্থীদের খেলার উপকরণগুলো সংগ্রহ করে রাখতে হবে তারপর কী কী রাজ্য করতে হবে তা শিক্ষার্থীর নিজস্বই সিদ্ধ করা হবে এরপর শিক্ষার্থীরা উল্লিখিত স্থানগুলো হাতা করাই খাঁড়ি খাল, গ্রাম, ঘাট বাটি পান ও মন্ড্র প্রভৃতি পরিচালনা করা থেকে রাজ্য করবার শেষে খাবার বাগান ও জল উদ্ভিদে সংগ্রহ, বাসনমাগর প্রভৃতি কাজ আত্মনাবে সংস্থাপন করবে রাজ্যের শেষে সকাল থেকে বসে স্ট্রেট ও বিছানার সাহায্যে এক স্থানের পদ করে পরম স্থান আত্মকান বাগান আনন্দে থাকে বাগানের পূর্বে একটি পায়েসি তারপর বাল থেকে হাত হকোছ করতে বসতে আসবে বিভিন্ন পুঁজ পড়ান ভবিষ্যৎ করবে সকাল চোখ হোক দু'মাসের আত্মনয় করবে দুইমাস শেষে সকালে নতুন জায়গা

द्वितीय अध्याय      कार्ड - ७६



একটি পল্লি নরক উৎসাহিত আওতাধীন অর্থনৈতিক উন্নয়ন প্রকল্প  
 গঠে শিক্ষক শিক্ষিকা সমন্বিত কার্যক্রম জন্য একটি বিশিষ্ট  
 সমন্বিত পূর্বাভাসিত পল্লি উন্নয়ন প্রকল্প গঠন করে। সমন্বিত কার্যক্রম  
 মণ্ডলিক বিজ্ঞানসম্মতভাবে পরিচালিত হয়। প্রকল্প গঠন  
 করে।

বিশ্বকর্মাধিকারী স্বাক্ষরকর নতুন বিজ্ঞান সম্পত্তি সুরক্ষণ  
 পরিচালনা পরিষদে ডা. সুরেন্দ্রনাথ চক্রবর্তী বিষয় নিয়ে তদন্ত  
 আরম্ভ করায় তিনি নিম্নলিখিত কবিতা এবং কবিতা দুই ছন্দে  
 কবিতার কথা শুধুমাত্র নয়ভাবে প্রকাশিত। এই বিষয়ে  
 বিশ্বকর্মাধিকারী স্বাক্ষরকর নতুন বিজ্ঞান সম্পত্তি সুরক্ষণ  
 পরিষদে ডা. সুরেন্দ্রনাথ চক্রবর্তী

## ପଢ଼ାବଳୀ ଓ ବୃତ୍ତିଗତ

**ସୂଚନା ଓ ଡାକ୍ତରୀ**    ଆସନ୍ତୁ ଅତି ଆହ୍ୱାନିକ ସ୍ୱାଗତାବାସ  
 କରାଯାଏ । ସମସ୍ତଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧେ ସୂଚନା ଗ୍ରହଣ ।  
 ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସୁରକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ

লক্ষ্য। এই খেলাটিন গোলমার্গের সংখ্যা নির্দিষ্ট প্রতি  
কাল চক্রকাল করে শিক্ষার্থী খেলায় অংশগ্রহণ করতে  
প্রস্তুত হওয়া হবে। খেলায় অংশগ্রহণ করার  
খেলা শুরুর পূর্বে চারটি কাগজের টুকরোতে লিখতে হয়  
নিচেরক-৩০, দাঁড়াই ১০, মাঝী-৮, মোট-৪ এরপর  
একজন খেলোয়াড়কে কাগজের টুকরোগুলো খুঁজ  
কু খোঁজের খুঁজের মধ্যে ঘুরিয়ে সকলের সামনে ফেলা  
হবে। যে খেলোয়াড় কাগজের টুকরোগুলো খোঁজতে  
ফলাফলিত হয়। অন্য সকলে এক-একটি করে কাগজের টুকরো  
খোঁজার পর ডাকে চক্রে হবে। এরপর যে খেলোয়াড় লক্ষ্য

কাগজটি পাঠে সে প্রথমে বনাবে নারোগী নারোগী নারোগীকে কেন্দ্রীয় নারোগী তখন উক্ত নারোগী এছাড়া আরি  
বিচারক তখন নারোগীকে বনাবে কেন্দ্রীয় নারোগী এরপর নারোগীকে অপরাধী খুঁজে বের করতে হবে দারোগী যদি  
সঠিকভাবে চোবকে খুঁজ দেয় করতে পার তাহলে অপরাধী কোর্ট নব্বই পাঁচ নং অংশ দারোগী হই সঠিক চোবকে  
চিহ্নিত করতে নং পাঠে তাহলে চোব তখন প্রাপ্ত নব্বই পাঁচ এবং সেখানে নারোগী কোর্ট নব্বই পাঁচ নং এছাড়া  
খেলটি চলেবে সে সবচেয়ে দোষ নব্বই পাঁচ সে জারী হবে

### মায়ের খোঁজ



**উদ্দেশ্য:** মহিলাদের কর্মজীবন এই খেলাটি বিদ্যালয়ে যেদিন আতিথ্যবিকাশ যাত্রাসময় নিম্ন দিটি: অনুষ্ঠিত হতে সেইদিন করা যোগ্য পাঠ্য এছাড়া স্পোর্টস ও অন্যান্য পালনীয় দিনে মায়ের সঙ্গে উপস্থিতিতে এই খেলাটি খেলানো যেতে পারে।

**খেলার পদ্ধতি:** প্রথমে সকল শিক্ষার্থীদের একটি দীর্ঘ সূত্র প্রবর্তিত করে পর্যাৱসিকভাবে ক্রম করাতে হবে তার ওই সূত্র থেকে ১০ মিটার দূরে একটি ছাতি সূত্রের মধ্যে হাঁকি রাখা থাকবে ওই হাঁকির মাঝে ওইদিন উপস্থিত সকল ছাত্র, ছাত্রীদের মাঝের মাঝে উপস্থিত আতিথ্যবিকাসের সম্পর্ক লেখা থাকবে ওইদিন যে সমস্ত যা উপস্থিত থাকবেন বা যে সমস্ত আতিথ্যবিক উপস্থিত থাকবেন তাদের জন্য একটি স্থান বসান ব্যবস্থা করা হবে প্রত্যেক ছাত্রের ও শিক্ষার্থীদের মধ্যে সূত্র সূত্র খেলার সময় নিয়ন্ত্রকান আনিয়ে লেখা হবে শিক্ষক লিখি দিয়ে শিক্ষার্থীকে খেলায় অংশগ্রহণের নির্দেশ দেবেন সে সংকেত পাওয়াবার লোভে ওই হাঁকির মধ্যে থেকে একটি কাগজ তুলবে এবং ওই কাগজে মাঝে একজন শিক্ষার্থীর নাম লিখে তার যা কথাটি লেখা থাকবে ওই শিক্ষার্থী লেখাসময়ের মাঝে নিয়ে কাগজের সেখাটি উল্লসের উচ্চারণ করবে এবং ওই মায়ের খোঁজ করে তার হাত ধরে বৌদ্ধ সম্মতিপ্রাপ্ত থাকা হাঁকিতে ওই কাগজটি রেখে দৌড় শেষ করবে উল্লসপ্রসবুধ থকা যাক কাগজ লেখা আছে রানেন্সন যা ওই শিক্ষার্থী রানেন্সন যা এক চিনতেও পারে নাও পারে তবে সূজন সূজনকে খুঁজে নিয়ে কত

জ্ঞাতাতি নিজে শেষ করতে পারে তার তেঁদা সূজনই করাছেন তাহলে সূজনের লাভ করণ যত কম সময়েই মধ্যে বৌদ্ধ সম্মতি করতে পারলে সেই কম কাঁচি হবে তাহাড়া রাহেয়ার যা এক ইহাতে শিক্ষার্থীটি চিনতে কিন্তু কাগজে যদি লেখা থাকত যিস বৌদ্ধ কোন বা যিসের বসর যা বা খোলির ম' যানের সঙ্গে ওয়েও কখনই লেখা হয়নি তখন ডিম্বের মাঝা বিস্তর ডাক দিতে হতো 'যানির যা' বলে এটা করতে সাহসের প্রয়োজন হতো একক যদি ঘটনাতক মি জর বাতের নাম লেখা কাগজটিই তুলতে পারেন তহা কথাই নেই এমনি যে কাগজ লেখা হতে পারে এসে বলতে যা 'যা চলে' তার দেহের ভাষায় বাক দেবে তার যা ন হান্য জাব ধর্মে জালানসো ও জালোনাগা পর্যায়ক্রমিক সকল আতিথ্যবিকেরা খেলাতে অংশগ্রহণ করাছেন

## প্রচলিত খেলা

## দ্বিতীয় শ্রেণি কার্ড - ৩৭



### বুলবুল হস্তক

**খেলার উদ্দেশ্য** হাতিবৃত্ত ত্রিখা মাড়ানো/মাড়ানোর  
উৎসাহের অনুপ্রেরণা  
আলাদা/সমন্বিত সক্ষমতা ও দুর্বলতা  
প্রতিষ্ঠা করা

**লক্ষ্য** খেলার শুরুর প্রাথমিক পর্যায়ে একটি  
হাত হাতিবৃত্তে রোড হাতিবৃত্ত পাঁচটি আঙুল একটিতে ছুঁতে  
নামের যে কোনো একজন খেলোয়াড় প্রতিটি হাতে চৌকি  
দিয়ে পুনরুত্থিত হতে হাত, পা, হাত, হাত, হাত, হাত, হাত, হাত  
হাত, হাত, হাত, হাত, হাত, হাত, হাত, হাত, হাত, হাত, হাত, হাত  
উঠে যায় এভাবে উঠে যাবার পর একজন যে অবশিষ্ট  
থাকবে সেই এই খেলার বাক্যকারী এরপর বাক্যকারী  
তার ডান হাতের আঙুলগুলো হাতের উপরে চাপিয়ে  
তালুর সঙ্গে এক সরলরেখায় রেখে বাবু হয়ে বসবে  
এরপর আক্রমণকারী অন্যমন খেলোয়াড়েরা পর্যায়ক্রমে  
বাক্যকারী, খেলোয়াড়ের দুপক্ষীয় একমুখী বাবু হয়ে  
যেসে ডান হাত ও বাঁ হাত বাক্যকারী খেলোয়াড়ের হাতের  
দু পাশে সোষে ডান দিক/বাঁ দিক থেকে হাত স্পর্শ (চেন  
হস্তবৃত্ত) করবার সুযোগ পাবে এবং ওই সময় ছুঁতে  
বলবে

তালে ডানে দিই ওলি

সুযোগ পানি কি হাত সরানি?

সর্বাধিক চারবারে এই সময়ের সুযোগ পাওয়া বাবে  
বাক্যকারী সুযোগ বুঝে হাতটি সরিয়ে নিজে চৌকি করতে

অর্থাৎ বাক্যকারী যদি কোনো একবার হাত সরিয়ে খাতি সক্ষম হয় তাহলে আক্রমণকারী বাক্যকারীর চৌকি পালন  
করবে আর যদি পরপর চারবার আক্রমণকারী বাক্যকারীর ডান হাত স্পর্শ করতে সক্ষম হয়, তাহলে বাক্যকারীকে যে-কোনো  
একটি সংস্কৃতিক সক্ষমতা প্রতিপ্রদর্শন করতে হবে এভাবে একটি নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত খেলাটি চলবে



### জাল ও মাছ

**লক্ষ্য** শিক্ষার্থীদের মধ্যে একজন প্রধান জাল হবে, আর অন্য সকলে মাছ হবে। যে শিক্ষার্থী জাল দিয়ে মাছ সে অন্যদের তার জালে আটকবার চেষ্টা করবে বা ছেঁয়ার চেষ্টা করবে। আর যদি ছুঁতে পিড়ে সক্ষম হয়, তবে সেও জালের আশ্রয় হয়ে যাবে। এইভাবে মোড় হওয়া মাছেরা একে অন্যরকম হাত ধরে জালটাকে বড়ো করে অন্যদের জাল বন্ধ করার চেষ্টা করবে। হতজল না হতে মাছ জালে ধূলাপত্রিত হচ্ছে। হতজল এই খেলাটি চলবে।

### পাখির বাস

**উদ্দেশ্য** সৃজনাত্মক সক্ষমতা ও নিরাপত্তার প্রয়োজনীয় শিক্ষা।

**লক্ষ্য** দুজনে করে খেলোয়াড় এক-একটি পাখির বাসা তৈরি করবে। আর এই পাখির বাসাপুলোকে এক-একটি নম্বর দিতে হবে। খেলার শুরুর প্রত্যেক বাসায় একটি করে পাখি থাকবে। খেলার শুরুর শিক্ষক/শিক্ষিকা বলবেন ‘খাড়ে—একটি ঘরের নম্বর

বলবেন না পাখির বাসা উড়ে গেল। এর মধ্যে মধ্যে এই ঘরের ‘উলটন হল ছেড়ে অন্য বাসা খোঁজার জন্য প্রস্তুত হবে। এই সময় শিক্ষক/শিক্ষিকা কত ভেঁকছে বললে সকল পাখি তার নিজের বাসা ছেড়ে অন্যর বাসায় আশ্রয় নেবে। যে পাখি বাসা পাশের বা তাল আউট হবে বাসা আউট হবে তাহলে ননগতভাবে মুকর্ভিনয় হবে। বাগাম ইত্যাদি করে দেখানো হবে।



### খাঁচার মতো বাঘের মামি

কমলাকে একটি নুই ঘিটান বা মাঘেরন কড় বা দুই মোক তিন ঘিটান লিখার বা দুইটিমিষ্ট বর্ণসম্বল। অথবা ওই জাতীয় কোনো গতি বা রেখার মতো বাচ হামাগুড়ি দিয়ে বাচন ওকার একটি শিশু বাচ হলে অন্য শিশুর তালের মিনেই গতি বা রেখার বহির্ভূত মূহে দূর মেচে মেচে ও বেশ মূহ করে টেনে টেনে বনবে

ছোট্ট পুতুল নাড়া পুতুল

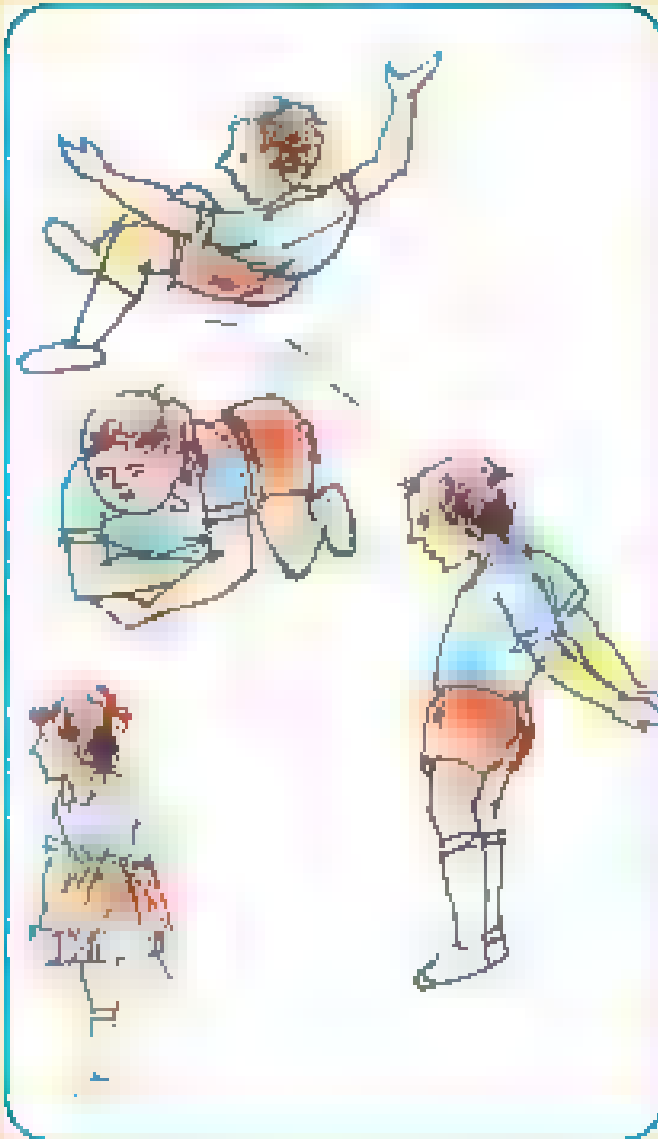
হাসি হা হা

খাঁচার মতো বাঘের মামি

হেঁচক লাগে না

ছোট্ট পুতুল বড়ো পুতুল কথাগুলো বলার সময় ছোট্টটি হয়ে ছোট্ট পুতুল এবং পাতের পাতের উপর মোজা হয়ে দাঁড়িয়ে বড়ো পুতুল হওয়ার ভঙ্গি করাতে হবে হা-হা করে হাসবে আর আনন্দে দুই হাত মাথা ও শরীর নাড়িয়ে বনবে— খাঁচার মতো বাঘের মামি বনবে পাতের বা বাচ রেখে দিয়ে গর্জন করে তেরুড় আসবে শিশুদের দিকে কিন্তু কুড়ল বইতে যাবে না বুকের কোঠে আবার ফিরে এসে বনবে— এই জোরা চুপ কন আর্থি এখন ঘুমোচ্ছি চিরকাল কলান যজ্ঞ বুঝিয়ে নেবো।' শিশুরা একই ভঙ্গিতে আরও দুইবার বনবে— ছোট্ট পুতুল... পাতের না।' একই ভঙ্গিতে কাগজ শিশুদের দিকে গর্জন করে ছুটে যাবে, কিন্তু বুকের মাথায় পড়বে কিন্তু দুর্ভাগ্যবশত শিশুরা একই কথা বনবে না বাচ জোরে ছানুয় ছানুয় গর্জন করে বনবে—

আমরা এখন খাঁচার মতো হাসা হাসা, গর্জন রে এই কথা বনবে বড়ো এক নাম দিয়ে বাচ জার কড় বা দাঁড় বইবে শিশুদের তরফে করার সব শিশুরা তাদের নিয়ন্ত্রিত চল বা গতিকৃত পানির আসবে পানির পাত্রে যে শিশু বাগের কাছে ধরা পড়বে সে অজান বাগের মামি হয়ে বাঘের খাঁচা বা গতিতে গির বনবে অল্প কেউ ধরা না পড়লে আগের বাগের মামি বা অন্য কেউ বাগের মামি হলে এইভাবে খেলা চলবে



### সিংহমামা (দৈর্ঘ্যলম্বন)

**উদ্দেশ্য** - শলিলাক্তি পায়ের বিকাক্ষক শক্তি বহু ও ভারসাম্য

**পদ্ধতি** - এই খেলাটিতে এককালকে প্রথম দলনেতা নির্বাচন করা হয়। দলনেতাকে সিংহমামা হিসাবে ডায়াল হাত পায়ে হামাগুড়ি মেওয়ার মতো অবস্থানে থাকতে হবে। বাকি শিক্ষার্থীরা তার উপর দিয়ে লাফ দেবে এবং ছড়ান সংস্পর্কে বসতে শুরু করবে।

সিংহমামা সিংহমামা না এঁটা ননি

প্রথম দল

বঁটা নাটল না এঁটা পাল নাটল না

দ্বিতীয় দল

পাড়াছঁ বন করেছঁ, পছন দিক হলে, হানুড়

তৃতীয় দল

এঁটা নাটল নাটল হুঁটা সিংহমামা হুঁটা

বঁটা হুঁটা

চতুর্থ দল

ছড়ান সংলগ্ন শেদ করার সাথে সাথে চুঁ কিতকিত ধরনি দিতে দিতে এক পা হুঁটা থেকে তাঁরা করে দু হাত কিত ধরে এক পায়ে লাফান্ড লফান্ডে সমস্ত শিক্ষার্থী সিংহমামার চাপালাপে সুরাত ধরবে। সুরাত সুরাত কোন্ শিক্ষার্থী নম্ব ছেড়ে কিল বা পা মাটিতে ফেললে এস অব্যার সিংহমামার ভূমিকায় অবতীর্ণ হবে। এইভাবে খেলাটি পুনরাবৃত্তি শুরু করা হবে।



### দৌড়

একাদশ এবং দ্বাদশ শ্রিতীর দৌড়ের প্রধান কৌশল এবং মূল বায়ামগুলো জান-বুঝে জবুদি কৌশল ক্ষেত্রে যে সমস্ত বিষয়গুলো ঘনে রাখা দরকার/সেগুলো হলো—

- ১) হাঁটু সামনে ও পিছনে ওঠানো করা হবে
- ২) হাতের কনুই ডান্ড করা অবস্থায় মোটা মুঠি ৯০০ কোণে ওঠানো করা হবে
- ৩) পায়ের পাতার অগ্রভাগ ঘাড়িতে ফেলাতে হবে
- ৪) শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখতে হবে
- ৫) কোমর ও মাথা/সোজা রেখে ষ্টোডোয়েডে হবে
- ৬) শরীরে অতিরিক্ত উদ্বেলতা এবং স্টোডোয়েডে উঠিও নয় শরীর নিখিল ও নিরুদবিঘ্ন রাখতে হবে

সম্পন্ন হবার দৌড়ের ক্ষেত্রে যেসকল পারিৱিক ক্ষমতা ও কৌশলগুলো আৱন্ত করা প্রয়োজন সেগুলো হলো—  
দ্রুত প্রতিক্রিয়া ক্ষমতা, দ্রুত গতিবেগ বাড়ানোর ক্ষমতা, দৌড়ের স্বাভাবিক হৃদ ও আতিৱ্যতা, সঠিক ক্রাউচ স্টার্টিং, প্রতিবার পা ফেলার দুরত্ব ও গতিবেগের সামঞ্জস্য রাখা এবং দ্রুত সর্বোচ্চ গতিৱ্ত পৌছানো ও গতি ধরে রাখার ক্ষমতা।  
প্রতিট কৌশল ক্ষেত্রে ক্রাউচ স্টার্ট একটি অন্যতম প্রধান কৌশল যা অনুশীলনের মাধ্যমে আয়ত্ত করা দরকার। প্রতিট স্টার্ট এটা অনুশীলন করা বাঞ্ছনীয়।

### অন ইগর মার্কস

- শরীরের ওজন সমানভাবে পিছনের পা ও হাতের উপর থাকবে



- দুই হাতের অবস্থান কীভাবে সমান্তরাল হবে
- হাতের আঙুলের আকার ১৮ হবে
- কীভাবে অবস্থান সমানো সামনে ঝুঁকান (৭-৮ সেমি)
- সামনের পায়ের পাতার অবস্থান স্টার্টিং লাইন থেকে ৩০-৩৫ সেমি দুরত্ব রাখতে হবে
- পিছনের পায়ের পাতার দরত্ব হাত সামনের পায়ের পাতা থেকে ১৮ পায়ের পাতা
- স্বাভাবিক ও নিরুদবিঘ্ন শ্বাসপ্রশ্বাস নেওয়া দরকার



### নোট

- কোমর উঁচুতে তুলানো হবে ও সামান্য সামনে ঝুঁকাবে
- কোমর পিঠের থেকে কিছুটা উপরে থাকবে
- সামনের পায়ের হাঁটু ৮০-৯০° কোণে অবস্থান করবে
- পিছনের পায়ের হাঁটু ১১০-১৩০° কোণে অবস্থান করবে
- শরীরের ওজন সামান্যভাবে হাত ও পায়ের উপর ভর করবে
- পায়ের পাতা দুটি ব্রকের মাঝে অবস্থান করবে
- শিরি ও মাথা একটি রেখায় অবস্থান করবে
- কঁধ সামান্য সামনে ঝুঁকবে সম্মুখমুখিতাবে মাথা থেকে
- চোখের দৃষ্টি থাকবে আনন্ত রেখার ১ মিটার পূর্বে

### মাসার/ক্লাস

- পিছনের পা প্রসারিত করে হুঁত সামনে এগোাবে
- সামনের পা সামনে দিকে আসাবে
- পায়ের কানমাছ বক্রর রাখার জন্য হাতের চপন হবে প্রসারিত
- ঘোড়নিসের শরীর সামনের দিকে ঝুঁক থাকবে ২০-২৫ মিটার পর্যন্ত
- ৫০ মিটার -এর পর শরীরের অবস্থান সোজা হবে

### দর্শকদের দিও আবেশিতা কৌশল

- দৃষ্টিভঙ্গি: পায়ের পাতা মাঝে পিছনে অবস্থান করবে
- বিপরীত হাত কনুই থেকে উঁচু করে সামনে রাখতে হবে
- শরীরের ওজন সামনের পায়ের উপর আনতে হবে
- শরীরের উপরের অংশ কোমর থেকে উঁচু করতে হবে এবং মাথা সামনে আনতে হবে
- শরীরের তলদেশে অংশটি 'Anubus' ভাবে অবস্থান করবে

अणुशक्तिक्खम्

## ଦ୍ଵିତୀୟ ଶ୍ରେଣି

४६ - ४०



दण्डद्वय शक्तिशालिः च शक्तिदाना भदत सभान्त व्यमुर्भनन

[illegible]

- ক্রাউচ স্টেট নিম্ন মধ্যমি গড়িতে, ক্ষেত্র গড়িতে এবং সর্বোচ্চ গড়িবোধ্য ৩০মিটার, ৫০মিটার, ৬০মিটার, ১১০মিটার, ১২০মিটার দৈর্ঘ্যমান ৩ ও ৬ নং
- কুইং স্টেট নিম্ন ৩০মিটার লোড ২-৪ বাব
- রানিং ড্রিল সর্বোচ্চ ৩ অর্থেক গড়িতে ৬০মিটার, ৮০মিটার ও ১০০মিটার ক্রমি:
- ব্যক্তিগত ড্রিল সিদ্ধি, ক্যাবার বিদ্যুৎ ৩ মার্গের ৬ নং

- **କ୍ରାନ୍ତିକିଃ ଛାତ୍ର ଟିକା କିଛି ଟାଙ୍କା ମିଳିତ ସଂସ୍ଥାର ସହଯୋଗ ଏବଂ କାନୁନି** ବହୁତ ସ୍ଥିରାନ୍ତ ମିଳିତ ମିଳିତ ଗୁମ୍ଫାମାନଙ୍କ ମିଳିତ
- **ଶାନ୍ତିବର୍ତ୍ତନିକ ମୋଡ଼େଲ** ୩୦-୫୦%ରୁ ୭୫-୮୦%ରୁ, ଶ୍ରମିକ ୧୦-୨୦%ରୁ ମିଳିତ ମିଳିତ ବାଞ୍ଛାନୀ ଏବଂ ଆଖ୍ୟା ଥିବା ଶୁଭ କରୁ ଶୁଭ ମିଳିତ ମିଳିତ ମିଳିତ
- **ମିଳିତ ବାଞ୍ଛାନୀ ମିଳିତ** ଶ୍ରମିକ ସଂସ୍ଥା ଏବଂ କାନୁନି ଏବଂ ମିଳିତ ମିଳିତ
- **ସଂସ୍ଥାମାନଙ୍କ ବାଞ୍ଛାନୀ କରୁ ୭୫-୮୦%ରୁ ମିଳିତ**



- ক্রাউচ স্টেট ফর্মের উন্নতি করার জন্য যেসকল অনুশীলনগুলো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ সেগুলো হলো নিম্নবর্ণ-

১. পায়ের পাড়া বীচের দিকে প্রসারিত করে হাঁটু উঁচু করে দৌড়াওনা
২. স্ক্রুগতি থেকে হাঁটু উঁচু করে দৌড়াওনা
৩. সর্কোলের বাবা অতিক্রম করে দৌড়াওনা
৪. ক্যান্ডামুর মতো সাইলের সাফিয়ে চলা
৫. একদার ভিতরে ও একদার বাইরে আকারের পাথে দৌড়াওনা যাতে স্ক্রুগতিতে
৬. পর্যাপ্তমাত্রা হাটবামল করে কৃষি জল করা দৌড়াওনা

উপরোক্ত ব্যায়ামগুলো অনুশীলনের জন্য শরীরকে উপযুক্তভাবে প্রস্তুত রাখতে হবে যা সম্ভব হলে ড্রিলিং বা ব্যায়াম ও কার্ভারিক প্রলিফগমুটি জেনে অনুশীলনের মাধ্যমে এই প্রলিফগমুটি দৌড়ানোর সময় মিলে পাঠাওনা, পরিবেশ ও শারীরিক সম্ভাব্যতা অনুযায়ী পরিচালনা করা হয়ে থাকবে



### এক যে পুঁসি

এক যে পুঁসি বেলায় পুঁসি  
নুইটি যে জান হানা  
একটি ছোটো, আরটি বড়ো  
আমায় দাঁড় যা না  
খাল কুশিয়ে, সেগা কুশিয়ে  
বললে পুঁসি হাঁও  
মারবে খাবা এখন থেকে  
জলদি হোস যাও  
সেয়ারি মোর ছানা  
দানা না না না না না

### ভটিগনা

এক যে পুঁসি যুগিবাশ জান হাতের তক্তনী খুলে  
সামনে খাবা পুঁসিকে সেখানোর ভটিগ করতে হবে  
একটি পুঁসি কুঁই হোতে পুঁসি হাতের আঙুলগুলা  
বলে বুকের সামনে আনাতে হবে এরপর একটু  
লফিয়ে কবজিত হোতে দিয়ে হাতের উপর আনাথ  
জোলায় ভটিগ করতে হবে এক যুথের ভটিগ হামি  
হাসি করতে হবে

নুইটি — জান হাতের কুঁ আঙুল দিয়ে 'V' আকৃতি  
বলে সামনে সেখানোর ভটিগ করতে হবে

যে ও গ ছানা দু হাতের ওলু উপরত কীট করে বুকের সামনে বঁ হাত হাতের হবে এক তার কিছুটা উপরত ওলু  
হাতের ওলু উপরত করে আনাতে হবে হাত দুটি ওলুই থেকে হোতে সামান্য রাখতে হবে অর্ধ-চক্রাকারে বসলে ভটিগতে  
একটি ছোটো জান হাত খুলে হাতের জান যতির কিনক তোখ পা কুঁসিকে হাঁট খাল একটু হোতে 'ছোটো' সেখানোর  
ভটিগ করতে হবে

## ছড়ার ব্যায়াম

## দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৪৬



**আরটি বাক্য** - ডান হাত খুলে হাতের ডান পাতার  
খিকে হাতা অনুসারে থেকে সোজা হয়ে ডান হাতটি খোলে  
উপরে তুলে 'বাক্য' দেখাবার ভঙ্গি করতে হবে

**আমায় নিয়ে** - দু'হাত কনুই থেকে আঁক করে হাতের  
আঙুল বুকের উপর রাখবার ভঙ্গি করতে হবে

**না না** - সামনে দেহের দু'পাশে হাত দুটিকে ধমকিত  
করে বৃত্ত তৈরি করতে হবে 'আবার হাত দুটি নিয়ে  
বৃত্তটিকে 'ছোট করে নিয়ে আবার ভঙ্গি করতে হবে

**লল ফুলি ফে** - দু'হাত বাঁকান পূর্বকার গলে হেলানোর  
ভঙ্গি করতে হবে

**লোজ ফুটিয়ে** - ডান হাতের আঙুলগুলো গোনটান করে  
ডান কোমরে কাছ দিক নিয়ে 'সেহের' মিলিয়ে 'ময়ূরাসুর  
সেহাসু'র ভঙ্গি করতে হবে এবং ডান হাত বোলে যোগাতে হবে

**নলনে শূণি** - দু'হাতের ডান হাতের তর্জনী দিয়ে সামনে  
দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে

**ম্যাং** - দু'হাত থেকে কোমরে হাত দিগে বুধ সামনে  
এগিয়ে ম্যাং গলতে হবে

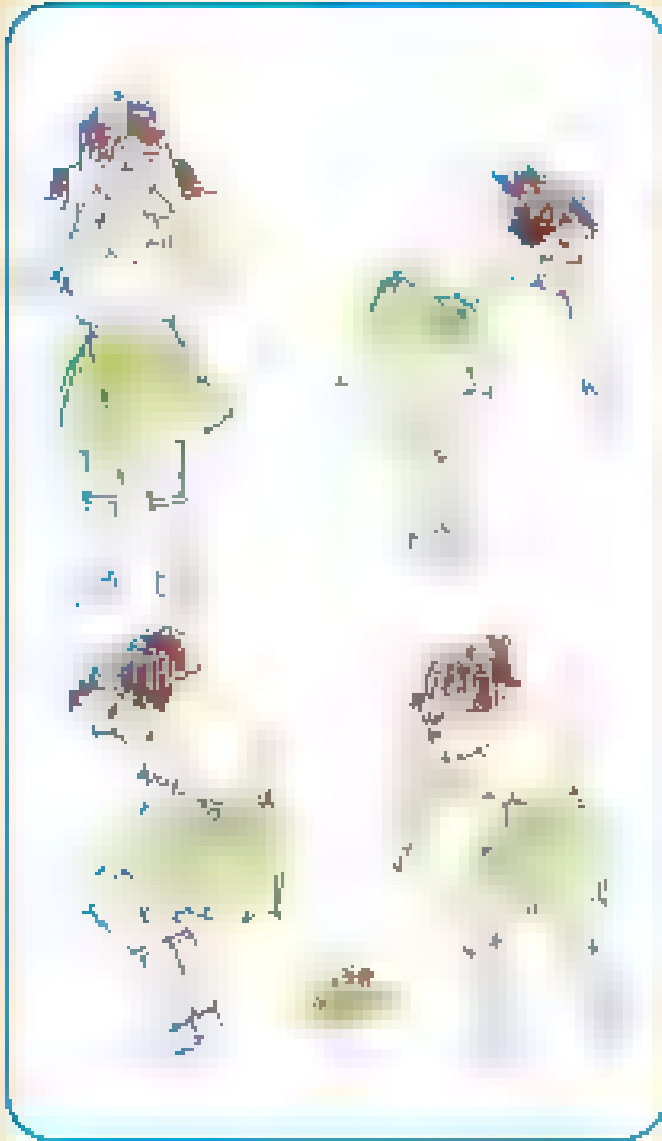
**মাবন ধাক্কা** - ডান হাতের আঙুলগুলো খুলে টানটান  
করে কোমরে ডান পাশ থেকে কোমরে এনে বাঁ কোমর ধাক্কা  
মানবার ভঙ্গি করতে হবে

**এখন থেকে** - দু'হাতের ডান হাতের তর্জনী খোলা  
অবস্থায় বাতির কাছ থেকে নিয়ে এসে ডান দিক  
দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে

**ডানটি তেগে থাও** - আবার হাত কনুই থেকে তেগে দু'হাতের তর্জনী খোলা অবস্থায় একবার 'সেহের' কাছ  
থেকে বুকে সরিয়ে হাত সোজা করে বাঁকান 'দেখানোর' ভঙ্গি করতে হবে

**পেয়ারি ঘোরা ফান** - দু'হাত কনুই থেকে তেগে বুকের কাছে আড়াআড়িভাবে রেখে আবার আনতায় করে ফানটাক  
নোনে নেওফায় ভঙ্গি করতে হবে এবং তখন ডান হাতের তর্জনী দিয়ে ম্যাং যোগাতে হবে

**ললনা না না না না না না** - দু'হাত সোজা করে বুকের সামনে আঙুলগুলো ছড়ানো অবস্থায় দু'হাত দুটি কাঁপাতে  
হবে



### এক যে ছিল মস্ত হাতি

এক যে ছিল মস্ত হাতি  
 বিরাট মুঠি কান  
 চোখ দুটো তার ছোট্ট কেন্দ্র  
 শূঁড় দুনিয়ায় যান  
 কখনো তার হুসর কারো  
 লম্বা মুঠি পাও  
 চারখানি তার না যে আরু  
 নেইকো কোনো হাত  
 কচি কচি কলমূল খান  
 ঘান যে কচি পাড়া  
 দেখখানি বিরাট কেন্দ্র  
 ছোট্ট হাতির মাথা

### ভাষা

**এক যে ছিল-** চুড়িলক ডান হাতের তলনী দিকে সন্ধান স্থান নেখানোর ভঙ্গি করাত হবে

**মস্ত হাতি** দু হাত দেহের দু পাশে মাগার উপরে ক্রম হাতি সেখানার ভঙ্গি করাত হবে

**বিরাট মুঠি কান** দু হাতের আঙ্গুলগুলো খোলা হজান অবস্থায় দুজো আঙ্গুল ঠিক কানের সিহনে পরে একই চরম মাথা ও হাতের আঙ্গুলগুলো নাড়তে হবে



**চোখ দুটো তাক** — ডানদী ও বামদী ৮ করে একইসাথে  
মুখের দু-হাত দিয়ে দু-চোখের উপর নীচ করতে হবে

**হোঁচি ককনল** — ডানদী ও বামদী ৮ করে একইসাথে  
দু-হাত দিয়ে দু-চোখের উপর নীচ দিয়ে চোখের বহিরের  
দিকে নিয়ে যেতে হবে

**শুঁড়ি দুনিমে ঘাষ** — ডান হাত মাথার উপরে তুলতে  
হবে এবং ডান হাত নাকের কাছে নিয়ে এসে হাতের  
শুঁড়ির মতো করতে হবে এরপর বাঁ ও ডান সম্মুখে  
বুঁজিরে ডান ও বাঁ দিকে শুঁড়ির মতো সোলাতে হবে

**সংখ্যানি তরে কুমার কালো** — দু-হাতের আঙুলগুলো  
থলে কালার দু-পাশ দিয়ে নখরো কালের সন্ধ্যা সন্ধ্যায়ে  
ডাইনে-বাঁয়ে সোলাতে হবে

**কথা দুটি ধাত** — বুড়ো আঙুল ও কান্ডে আঙুল দুটি  
দিয়ে ধাত সেখানের তুলি করতে হবে

**চানখানি তার পা সে আছে** — দু-হাত দিয়ে দুই হাঁটু ধরে  
বাঁ ডান ডান তালে চাব সংখ্যানি সম্মুখে এসেগত হবে

**বৈকো কোকো হাত** — বাঁ ডান জাটল তালে  
পিছিয়ে আসতে হবে ও দু-হাত আড়াআড়ি করে  
দু-পাশে নিতে হবে

**কটি কটি ফলমূল খান** — পা পা সাফল এসেগোবা ও  
মিজ জায়গায় আসা এবং ডান মেলন বাঁ হাত ভেঙে  
মুখের কাছে আসা ২ সংখ্যানি ফলমূল খান একটি  
জায়গায় ও ডান হাত নাকের দখাতে হাত দুই সংখ্যানি

**খান যে কটি লাভ** — বুড়ো নাক ও ডান হাত মাথার উপর দখাতে ও ন

**সেখ্যানি নিরটি ককনল** — দু-হাত দু-পাশ কালের উপর ডান বক্রটি সেখাতে হবে

**হোঁচি হাতের বাঁধা** — দু-হাত দু-পাশ মাথার হাত নিয়ে ডাইনে বাঁয়ে মধ্যে সোলাতে হবে





### তারলি তারলি মাত্র তালি

#### খেলার উদ্দেশ্য

- প্রতিদ্বন্দ্বি ক্রিয়া
- প্রতিক্রিয়ার সময়
- অনুমান কয়টার বিকাশ
- পায়ের পেশির শক্তিবৃদ্ধি

**সামগ্রী** প্রথম ২ সমস্ত খেলোয়াড়ানল কৃষ্ণকালের দাঁড় করাতে হবে। আকাশের দিকে হাত তুলে উঁচু হয়ে বসবাস পর, প্রতিটি খেলোয়াড়ের গায়ে পর্যায়ক্রমে ১০, ২০, ৩০, ৪০, ৫০, ৬০, ৭০, ৮০, ৯০, ১০০ পর্যন্ত পুনতে হবে। অর্থাৎ শেষ কথটি বা ১০০ কথটি যাব গায়ে পড়বে সে মননতা নির্ধারিত হবে। খেলার শুরুতে একজন খেলোয়াড় মননতার হাতে স্মারি মারতে থাকবে। সাতটি তালি যাববাস সফল মনেই খেলোয়াড়টি ও সহযোগী খেলোয়াড়েরা ছুত বসে পড়বে। মননতা চেষ্টা করবে দাঁড়ানো অবস্থায় খেলোয়াড়দের মাথা ঝুঁতে। আর সকল খেলোয়াড়েরা কোনোভাবে তাদের ছুঁতে দেবে না। প্রয়োজন লাগবে কিংবা বসে পড়বে। বসে পড়লে মননতা আর তালি মাথা ঝুঁতে পারবে না। আবার একজন খেলোয়াড় বসে

যেখা খেলোয়াড় মননতা একভাবে তালি সামনে অনেকক্ষণ দাঁড়াতে পারবে না। অনুপস্থিত একজন খেলোয়াড় অতঃপর সময় বাসে প্রাকৃতিক পদ্ধতি ন। যদি মননতা ক্রান্তিক শক্তিতে থাকে অতঃপর ছুঁতে দেয়। প্রয়োজন মননতার কৃষিকার পরিবর্তন হবে। এইভাবে খেলাটি চলতে থাকবে।

## ମୌଳିକମୂଳକ ଗ୍ୟାୟନ

## ଦ୍ଵିତୀୟ ଶ୍ରେଣି

କାର୍ଡ - ୧୦

### ଗାନି ହାତ ଗ୍ୟାୟନ

**ପ୍ରଥମ ଗ୍ୟାୟନ** / ଛାତ୍ରାଢ଼ି ଅବସ୍ଥାନ ସାବଧାନ ଅବସ୍ଥାନର ଗ୍ୟାୟନ ହେବ ।

- ୧) ଡାନ ହାତ ଡାନ ଆମେ କୌଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡାନରେ ହେବ ଡାନର ଡାନୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିକେ ଥାକେବ
- ୨) ଗାଁ ହାତ ଗାଁ ନାମେ କୌଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡାନରେ ହେବ ଡାନର ଡାନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିକେ ଥାକେବ
- ୩) ନୁ ହାତ ସାମାନ୍ତ କେନ୍ଦ୍ର ନାମେ କୌଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡାନରେ ହେବ ନୁ ହାତର ଡାନୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିକେ ଥାକେବ
- ୪) ନୁ ହାତ ସାମାନ୍ତ ମିଥ୍ୟା ନାମିତ୍ତେ ନାମେ କୌଣ ଅବସ୍ଥାନ ଆମେ ହେବ

**ଦ୍ଵିତୀୟ ଗ୍ୟାୟନ** / ଛାତ୍ରାଢ଼ି ଅବସ୍ଥାନ ସାବଧାନ ଅବସ୍ଥାନର ଗ୍ୟାୟନ ହେବ ।

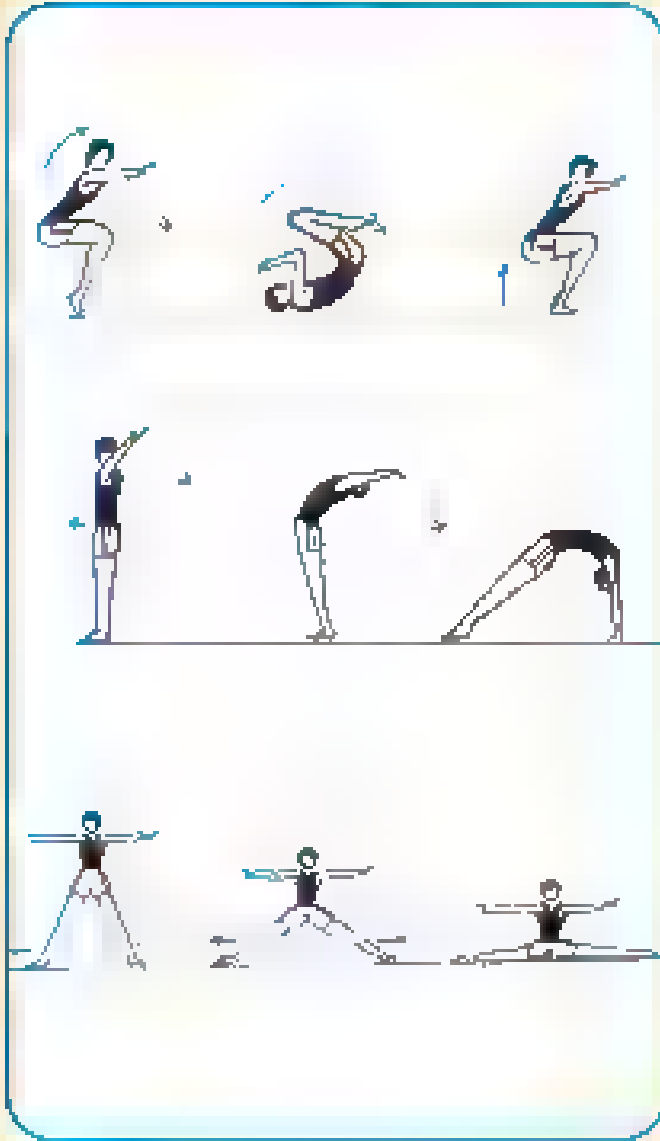
- ୧) ଡାନ ହାତ ସାମାନ୍ତ ନିକେ କୌଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡାନରେ ହେବ ଡାନୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିକେ ଥାକେବ
- ୨) ଗାଁ ହାତ ସାମାନ୍ତ ନିକେ କୌଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡାନରେ ହେବ ଡାନୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିକେ ଥାକେବ
- ୩) ନୁ ହାତ ସାମାନ୍ତ କେନ୍ଦ୍ର ନାମେ କୌଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡାନରେ ହେବ ନୁ ହାତର ଡାନୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିକେ ଥାକେବ
- ୪) ନୁ ହାତ ସାମାନ୍ତ ମିଥ୍ୟା ନାମିତ୍ତେ ନାମେ କୌଣ ଅବସ୍ଥାନ ଆମେ ହେବ

**ତୃତୀୟ ଗ୍ୟାୟନ** / ଛାତ୍ରାଢ଼ି ଅବସ୍ଥାନ ସାବଧାନ ଅବସ୍ଥାନର ଗ୍ୟାୟନ ହେବ ।

- ୧) ଗାୟନେ ନା ନାମେ କୌଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡାନରେ ହେବ ଡାନୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିକେ ଥାକେବ
- ୨) ଡାନ ହାତ ସାମାନ୍ତ ନିକେ କୌଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡାନରେ ହେବ ଡାନୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିକେ ଥାକେବ
- ୩) ଡାନ ହାତ ସାମାନ୍ତ କେନ୍ଦ୍ର ନାମେ କୌଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡାନରେ ହେବ ଡାନୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିକେ ଥାକେବ
- ୪) ଡାନ ହାତ ସାମାନ୍ତ ମିଥ୍ୟା ନାମିତ୍ତେ ନାମେ କୌଣ ଅବସ୍ଥାନ ଆମେ ହେବ

**ଚତୁର୍ଥ ଗ୍ୟାୟନ** / ଛାତ୍ରାଢ଼ି ଅବସ୍ଥାନ ସାବଧାନ ଅବସ୍ଥାନର ଗ୍ୟାୟନ ହେବ ।

- ୧) ଡାନ ନା ନାମେ କୌଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡାନରେ ହେବ ଡାନୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିକେ ଥାକେବ
- ୨) ଡାନ ହାତ ସାମାନ୍ତ ନିକେ କୌଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡାନରେ ହେବ ଡାନୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିକେ ଥାକେବ
- ୩) ଡାନ ହାତ ସାମାନ୍ତ କେନ୍ଦ୍ର ନାମେ କୌଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡାନରେ ହେବ ଡାନୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିକେ ଥାକେବ
- ୪) ଡାନ ହାତ ସାମାନ୍ତ ମିଥ୍ୟା ନାମିତ୍ତେ ନାମେ କୌଣ ଅବସ୍ଥାନ ଆମେ ହେବ



### ১. সামান্য পড়ানো 'Forward Roll'

- হাত দুটা সামনে রাখা পায়ে পাতার উপর বসতে হবে
- যু হাতের তালু সামনে মাটিতে রাখতে হবে
- কোমরটা একটু উঠে দিক ভুলে হাতের কনুই ভাঁজ করে মাঝের পিছনটা মাটিতে স্পর্শ করাতে হবে
- পায়ে পাতার পরী রটা পুটিয়া সামনের দিকে বর্তিয়ে দিতে হবে
- পুটিয়ে পরী রটা পুটিয়ে পাতার উপর বসে প্রথম অবস্থানে আনতে হবে

### ২. নাকিচ ব্রিজ Bridge

- সোজা হয়ে পিড়িয়ে হাত দুটা মাঝের উপর কুলতে হবে
  - পায়ে তলে পেটটা সামনের দিকে এগিয়ে দিতে হবে
  - হাতকে সোজা রেখে কোমর থেকে উপরের অংশ ধীরে ধীরে পিছন দিকে ঘোঁকাতে হবে
  - হাতের তালু দুটা পছন দিকে স্পর্শ করে চরম অবস্থানে আনতে হবে
  - এরপর একইভাবে পাতার তলে পেট সামনের দিকে এনে হাতকে মাটি ছোড় ধীরে ধীরে প্রথম অবস্থানে আনতে হবে
- প্রথমে শিক্ষকের সহায়তা নিয়ন্ত্র করতে হবে )

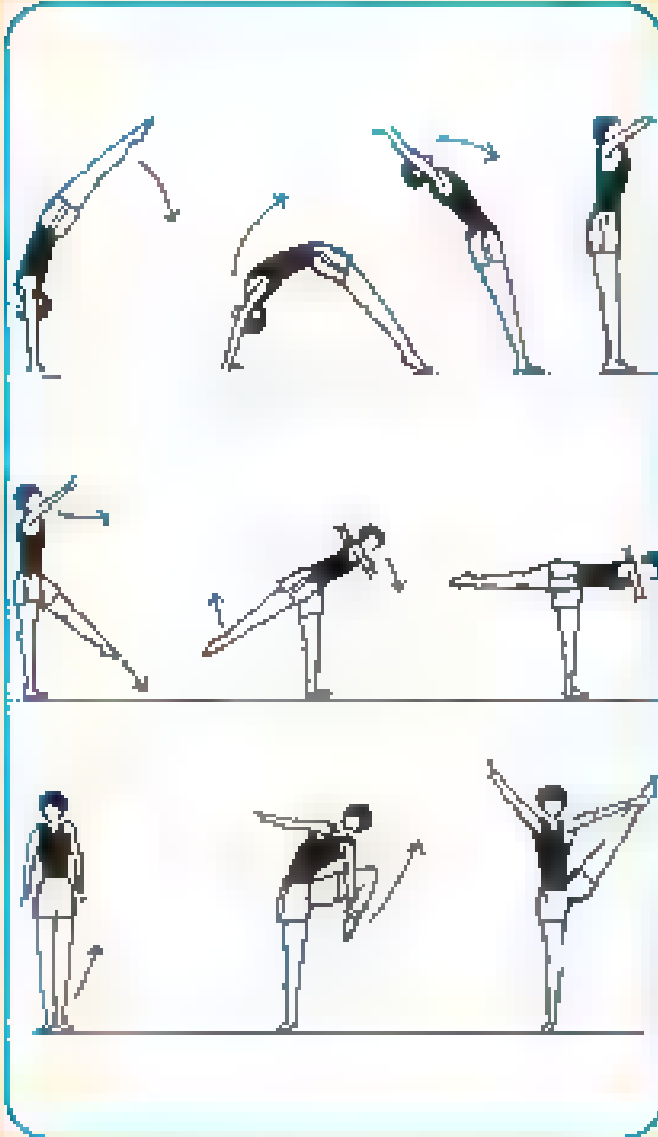
### ৩. পাশে পা ফাঁক করে বসা 'Straddle Sit'

- সোজা হয়ে পিড়িয়ে হাত দুটা কান এর পাশ ছড়িয়ে দিতে হবে
- একটা পা পাশের দিকে ফাঁক করে রাখতে হবে
- এরপর যু পাতার বুড়ো আঙ্গুল মাটিতে তলে রাখা যু পাশে আরো আরো ফাঁক করে বসতে হবে লক্ষ রাখতে হবে বুড়ো আঙ্গুল এবং পাতার লাবনা ইঞ্জির ওপরের অংশ যেন মাটি স্পর্শ করে থাকে

## জিমনাস্টিকস

## দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৫২



### ৪) 'জোড়' পায়ে সামনে ওষাকড়তা

- ক) প্রথমে হান্ডস স্ট্যান্ড তুলতে হবে
- খ) এতদপর কোমর থেকে শরীরটা পিছন দিকে তুলিয়ে নিয়ন্ত্রিত করতে হবে
- গ) পায়ে পা ভাঙা মাটি স্পর্শ করলেই পায়ের জোড় হাত মাটি ছেড়ে উপর দিকে তুলে ধরতে হবে

### ৫) 'T' স্থানায়

- ক) হাত দু'টা কানের পাশ দিয়ে সোজা উপরে রেখে পা ভেঁজা করে টানটানভাবে দাঁড়াত হবে
- খ) সুবিধামতো একটি পা সামনে বাড়িয়ে শরীরের ওজন শুই পায়ের উপর এনে দাঁড়াতে হবে।
- গ) এমার হাঁটর হাঁটর হাতদুটো পাশে সোজা এবং পেছনকে সামনে ঝোঁকতে হবে (মেম্বার্স যেন বীচ বাক না হয়) এবং মাঝে মাঝে পিছনে পা টানটান অবস্থায় আছে কিনা উল্লেখ
- ঘ) সঠিকভাবে ভারসাম্য বজায় রেখে স্থির থাকতে হবে
- ঙ) স্থির থাকার পর হাঁটর হাঁটর আগের অবস্থায় আসতে হবে

### ৬, '২' স্থানায়

- ক) হাত দু'টা বাহুর পাশে রাখা হয়ে দাঁড়াতে হবে

- খ) সুবিধামতো একটি পা সামনে ভারসাম্য এনে অন্য পা হাঁটু থেকে দাঁড়া করে উপরে উঠবে এবং শুই দাঁড়াত হবে দিয়েই পায়ের গাফলি করতে হবে
- গ) এই অবস্থা থেকে উঠে কটা পা টি এবং দিয়ে টেনে পায়ের পাড় টান করে উপরে তুলতে হবে মাঝে মাঝে হাতটি কোমরকূর্ণি পাশ দিয়ে উপরে তুলতে হবে
- ঘ) কিছুক্ষণ ভারসাম্য বজায় রেখে স্থির থাকতে হবে এবং পরে হাঁটর হাঁটর বাহুর দাঁড়াতে হবে



### ইকড়ি মিকড়ি

#### খেলায় ভাষা

মনসংযোগ ও একত্বাঙ্গীকরণ অনুশীলন  
শান্ত প্রকৃতির বাংলা  
আত্মমগ্নতা বাঁচায়

#### লক্ষ্য

ইকড়ি মিকড়ি চমক-চিকড়ি

চায়ের কাটা মজুমদার

ধরে এলো কামোদন

দায়েদারের হাঁড়িকড়ি

কুয়ারে হার চড়িল কড়ি

চড়িল কোডাত হালো বেলো

চড়ি খায় কে মুখবাতোলা

ভগতে পড়ল ঘাঁহি

কামল দিয়ে চাঁহু

কোদল হালো ডাঁহু

খাঁহুদিয়ালন মাথা

এটি একটি সামাজিক চরিত্রবর্ণী খেলা। এই খেলার পুরুত্ব সবাই বৃত্তাকারে বসে তাদের দু হাত উপড় করে হাতের পাঁচটি আঙুল ছড়িয়ে সম্মুখে ঘাঁহির উপরে রাখবে। এরপর একজন খেলোয়াড় তার কাঁ হাত একতার ঘাঁহিতে রাখা জান দিক থেকে এই ছড়া কাটি গণনা করতে শুরু করান এবং যখনে ছড়িটি শেষ হলে সেই আঙুলটি মুড় দিতে হবে। এইভাবে সবার সব আঙুলগুলো ঘুরে গেলেও যখন একজনের একটি আঙুল কড়ি থাকে তখন সে বিজয়ী হয়।



### আগড়ুম বাগড়ুম ঘোড়াড়ুম সাজে

**খেলার উদ্দেশ্য:** মন সংযোগ ও একত্রেতার অনুশীলন  
শারীরিক ক্রিয়ের খেলা। শৈশবের নমনীয়তার স্বাস্থ্যায়  
চন্দ্রবোধের বিকাশ

আগড়ুম বাগড়ুম ঘোড়াড়ুম সাজে

চল চল খাঁড়ি খাঁড়ি

বাগড়াতে লাগড়াতে চল চল

চলি গেল কখনো নুনি

আয় লবঙ্গ হাতে বই

খাঁড়ির নীচু কিনে খাই

কান্টের নীচু বড়ো বিধ

যুল ফুটোছে পান পিষ

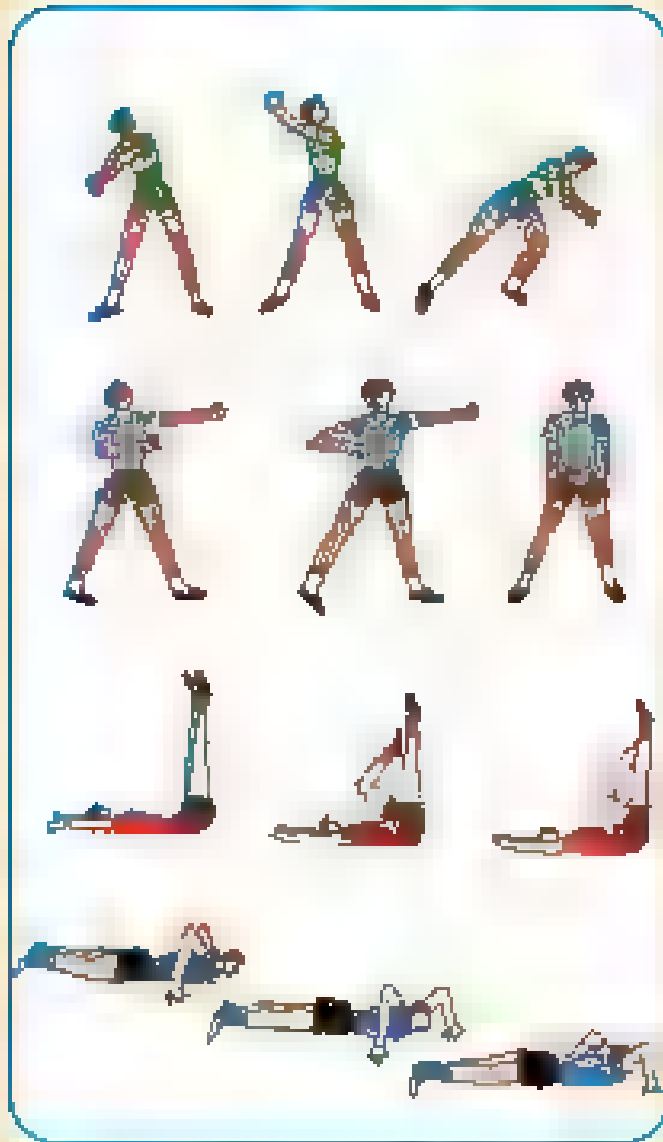
হলুদ বনে বসুন্ধা যুল

তারার নামে টম্বল যুল ।

**পদ্ধতি** এই খেলাটি মূলত অসঙ্গ বিবেচনামূলক খেলা।  
ক্লাসঘরে চপড় মেঝেতে শিক্ষার্থীদের পা লম্বা করে  
হাঁড়ি পোলকায়ে বাসে এই খেলাটি খেলাত হয়। হাজার  
শুধুতে একজন প্রথমে তার নিচের কী হাত নিয়ে কী উল্লুতে  
পলো ঘেলে উল্লুগণ করে আগড়ুম শব্দটি এবং তার শেষ  
সঙ্গ সঙ্গ জল হাত জল উল্লুতে পলো ঘেলে বাগড়ুম  
শব্দটি উল্লুগণ করে এরপর তার জল পাশের

খেলারাজি প্রথমে তার পা হাত নিয়ে কী উল্লুতে থাকা ঘেলে ঘোড়াড়ুম শব্দটি উল্লুগণ করে এবং তার সঙ্গ সঙ্গ জল  
হাত জল উল্লুতে থাকা ঘেলে সাজে এই শব্দটি উল্লুগণ করে এইভাবে উল্লুগণ হাজার খেলাটি উল্লুগণ করে করে  
খেলাটি চলতে থাকে এবং হাজার শেষের শব্দটি ফেল তার উল্লুত আসে শেষ হয় সে খিঁচির বই খিঁচিটি কাগ করে ফুটে  
সাথে এইভাবে খেলাটি চলতে থাকবে

## अनुकरणीय अनुशीलन



॥ अग्निदेव उवाच ॥

উপভূক্ত হওয়া শুল্কের ক্ষেত্রে মটরী কনসি-  
 এক্সার নটী-রীতি হতে এবং পান্থের কাল-  
 পান্থের নটী-রীতি হতে এবং পান্থের কাল-  
 পান্থের নটী-রীতি হতে এবং পান্থের কাল-  
 পান্থের নটী-রীতি হতে এবং পান্থের কাল-

द्वितीय अध्याय      कार्ड - ५५

**উদ্দেশ্য:** অতীতের বিভিন্ন অধ্যয়নকে মনোযোগ সহকারে  
মনোনিবেশ করে একা একা সমস্যাগুলি বিশ্লেষণ করে অর্থনৈতিক  
সমস্যাগুলি বাছাই করা। এই অনুশীলন এককভাবে বা  
জনসংখ্যাকে করে দেওয়া যায়।

➤ **पुष्प'सु सु'भा [न]**

সামান্য কোনো গাছ আছে তেবে নিজে এক লা সামান্য  
এক এক লা গাছের বোঝা হাত করে সামান্যের দিকে  
ছড়িয়ে গাছের দিকে এতদূর হাত দুনিয়ায় ডান দিক দিয়ে  
সামান্য উপর তুলতে হবে তারপর সামান্যের পাশের দিকে  
এক এক লা সামান্যের দিকে ডান দিক দিয়ে দু-হাত  
এক কয়েক দিয়ে ডান দিক দিয়ে নমিয়ে সামান্যের  
আগত করতে হবে এইভাবে বারবার করতে হবে

1. विना अनुसंधानात्

[illegible]

### 4.3) ગાદી સંસ્થાના ઇતિહાસ

প্রদায়ে চিত্র ছায়া পূরণ পড়ান হলে এশর ইতি দুটি  
আবশ্যের দিক কালে বরকে হবে এবং পা দুটি জোড়া  
করে কোমর থেকে জোড়া করে উপর দিক কুলান হলে  
এখন পবনর পা পলিবর্তন করে দুটি থেকে জোড়া করে পূরণ  
করে এখন আসা করা হলে এভাবে অধিকেল চোলা নর  
মাত্রা একটাই সব একটা পা তলসায় করা হলে

## অনুকরণীয় অনুশীলন

## দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৫৬

### গাছ ও পাখি



**উদ্দেশ্য** শরীরের ভারসাম্য বমনীয়তা এবং মনোর একাগ্রতা শরীরে বৃদ্ধি করা।

সর্বোপরি আনন্দের মাধ্যমে শিশুর মানসিক উৎসাহের বিকাশ।

**পদ্ধতি** ছোট খোঁচের নমুনার একটি মল যাঁরা প্রত্যেকের পাছের ছাত্তা অভিনয় করতে। ওরা প্রত্যেকের গুরুত্বপূর্ণ আকারের বিভিন্ন গায়ত্রীকে মনোযোগের সাথে গ্রহণ করবে। সর্বশেষ ছাত্তা থেকে কোমর বিভিন্ন কক্ষিত্রে সবসময় লেনগুতে থাকবে। অন্য একজন শিক্ষার্থী ১ ছাত্তা জানান মতো নুনের গল্পকে খোঁচা ফেলা করতে। আলোকে আর এক শিক্ষার্থী নিজস্ব মতো ছবি করে যেন খোঁচ সব লক্ষ করে পাখিটিকে বরাবর ফেলো ধীরে পলাতনে শরীরের ছাফফা জানে জানে এগোতে থাকবে। শিক্ষার্থী শিক্ষার্থী সর্বদা ছাত্তা পা শরীর বিস্তার করে পাবি বরাবর চোঁচা করবে। পাবি শিক্ষার্থী ৩০ পরজাত মাঙ্গা ছুটিছুটি করে কখনও সুযোগ বুঝে কোনো গাছের আশ্রয়ে চাপ আসবে আর শুধু পাছ শিক্ষার্থীটি পাবি হয়ে মনে যাবে এবং পাবি শিক্ষার্থী পাছ হয়ে মূলভে থাকবে। এইভাবেই কক্ষিত্রে শিক্ষার্থী ৩ শিক্ষার্থীর মাধ্যমে খোঁচা চমকে শিক্ষার্থী শিক্ষার্থী যদি পাবি শিক্ষার্থী ৩ ছাত্তা পদ করে পাবি হয়ে যাবে শিক্ষার্থী আর শিক্ষার্থী হয়ে যাবে পাবি। এইভাবে নির্দিষ্ট সময় মধ্যে খোঁচা খোঁচ হয়ে এছাড়াও নাম জাকাজকির খোঁচাভেড়ও সহজপাঠে উল্লিখিত পলু পাখিদের ছাত্তাকে ব্যবহার করে বিনোদনমূলক খোঁচা ছাত্তাখোঁচের খোঁচা খোঁচা খোঁচা পাখিঃ

### সহজপাঠে উল্লিখিত পলুপাখির ছাত্তা

কুকুর	ফেঁটা ঘেঁটে
পেঁয়াল	হুঁকা হুঁকা-হুঁকা-হুঁকা
বেড়ান	ঘ্যাঁও ঘ্যাঁও ঘিউ-ঘিউ
বাঘ	হাসা খোঁচা মর্জান করতে হবে হালুম-হালুম---।
গাছ	হামরা হামরা
ঘাড়া	চি ছি ছি ছি বলাবল হবে কপিলায় করতে হবে।

### পদ

মল্লি ছাত্তার এক	জা জা জা
টোমগাউ	গুঁড় গুঁড় জু জু :
হেনগাউ	বিক বিক বিক বিক
মোঁটগাউ	কুঁড়ি কোঁড়ি কোঁড়ি জু জু





### নিরাপত্তা ও শিক্ষা

এই খেলার টীকা হলো যুক্তিগত মূল্য সম্পর্কে ছাত্রছাত্রীদের জানানো। তেওঁদের মনে ছাত্রছাত্রীদের ৫টি কাজ বিস্তৃত করতে হবে। প্রতি মনকে একটি করে কার্ড দিতে হবে। যেখানে বিভিন্ন ছবি আঁকা থাকবে।

বিষয়: শিশুর আশ্রিত বাপার সতর্কতা

চিত্র ১: টুলে চড়ে উপর থেকে জিনিস নামানো

চিত্র ২: সিঁড়ি থেকে দৌড়ে নামা

চিত্র ৩: কুকুরকে বিরক্ত করা

চিত্র ৪: প্রাকটিকের পর্যায়ে যুব অবস্থি ছেকে মাথায় পড়া

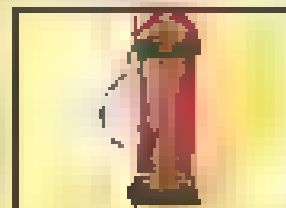
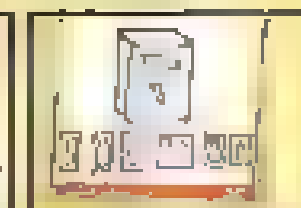
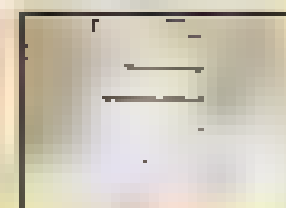
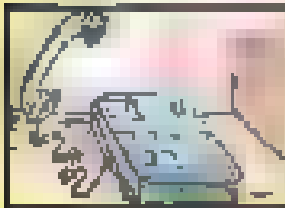
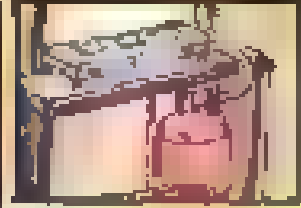
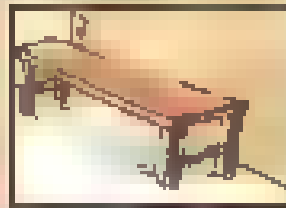
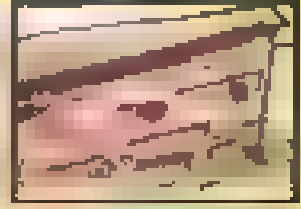
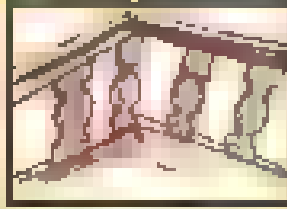
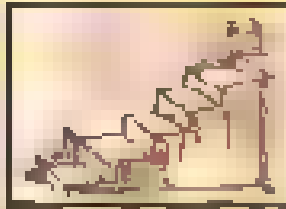
চিত্র ৫: পেনসিল কটবার দ্বারা পেনসিল বা কেটে ব্রুড দিয়ে পেনসিল কাটতে দিয়ে আতুল কেটে ফেলা

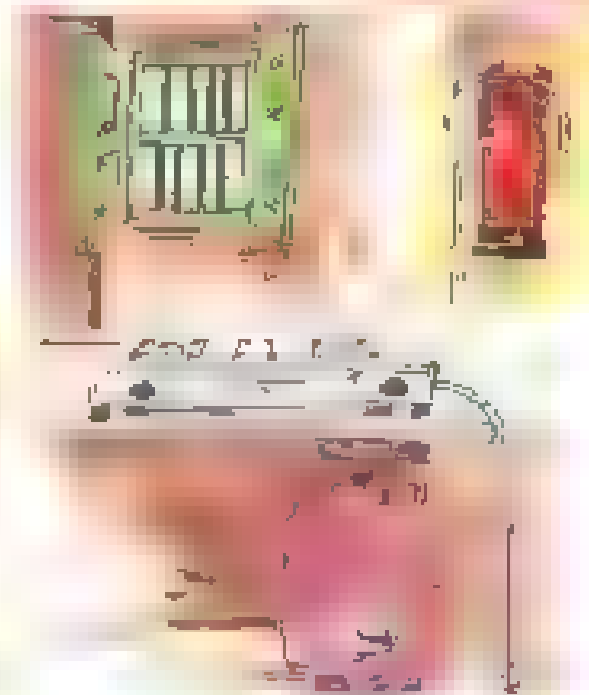
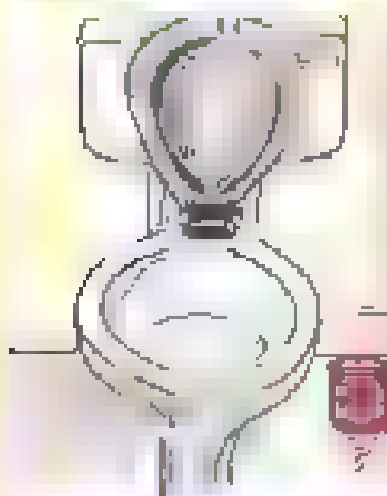
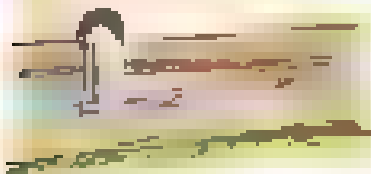
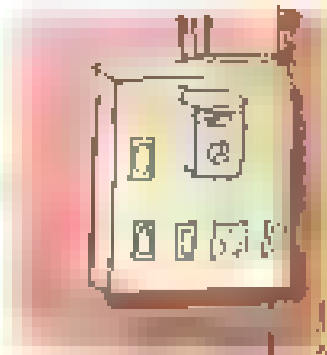
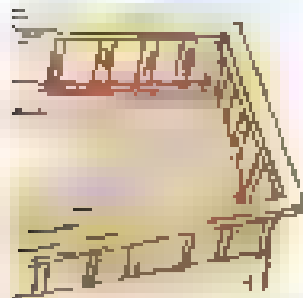
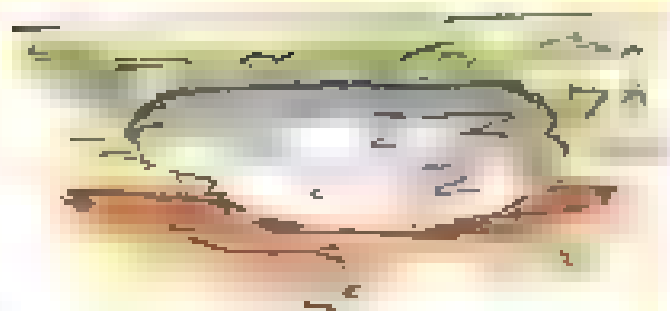
চিত্র ৬: রাস্তায় খেলোয়াড় করা

প্রত্যেকটি মনকে এই চিত্র সংক্রান্ত একটি গল্প বলাতে হবে। চিত্রের নামকরণ করতে হবে।

শিক্ষক: 'শিক্ষক' প্রতি মনকে গল্প বলায় শেষে বলা। গল্প শিক্ষণীয় বিষয় নিয়ে আলোচনা করে বলা। এই চিত্র খোঁজে মিনে বলা।

শিক্ষক: 'শিক্ষক' ছাত্রদের বলা বলা বলা দিয়ে হুইং কোনো মিনে মিনে ভুল পোষ বলা বলা 'খার' লুটিয়া বা বোঝা বলাই শিক্ষক 'শিক্ষক' বা অভিভাবককে ডেকে বলা উচিত। (কাড়)





### হাতের প্রাথমিক ব্যায়াম



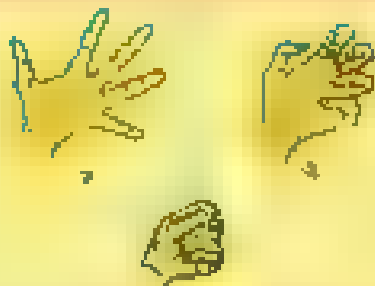
- ১) দু-হাত কনুই থেকে তাঁজ করে বুকের কাছে নিয়ে আসিতে হবে। হাতের তালি নীচের দিকে ধাক্কাবে। এই অবস্থান থেকে হাত সোজা করে মাথার উপর তুলিতে হবে। এরপর দু-হাত আবার মতো বুকের কাছে এনে নীচে নামিয়ে সাধারণ অবস্থায় আসিতে হবে।
- ২) দু-হাত সোজা করে মাথার উপর তুলিল পরে হাতের এই অবস্থান থেকে বাঁ হাত ডান দিক দিয়ে এবং ডান হাত বাঁ দিক দিয়ে বুকের উপরে নিয়ে আসিতে হবে।
- ৩) দু-হাত পাশে ছড়িয়ে দিবে কনুই থেকে তাঁজ করে আঙুল উপর দিকে তুলিলে ৯০° কোণ করতে হবে। এই অবস্থান থেকে উল্লম্বাঙ্গ শির রেখে নিম্নবাহু নীচের দিকে নামিয়ে ৯০° কোণ করতে হবে। এইভাবে নিম্নবাহু ওঠাতে ও নামাতে হবে।
- ৪) (ক) এই ব্যায়ামের সময় আঙুলগুলো খোলা এবং সোজা ছড়ানো থাকবে। দু-হাত পাশে ছড়িয়ে দিবে কনুই আর তাঁজ করে হাতের কবজি উপর নীচ করে একবার সাধনে এবং পিছনে চেঁচিয়ে মাথা ঘাড়াগত করান হইবে।
- (খ) ডান হাতের কনুই থেকে উপরে এবং বাঁ হাতের কনুই থেকে নীচের দিকে ৯০° কোণ করে রাখতে হবে। এরপর কোণকে আঙ্গুল রেখা ডানে কোণ নীচে বাঁ দিকে এবং বাঁ কোণ উপরে থেকে উপরে এবং বাঁ কোণ উপর থেকে ওঠাতে নামাতে হবে।

১) ডানহাত কনুই থেকে তাঁজ করে উপর দিকে ৯০° কোণ করে রাখতে হবে। এই অবস্থান থেকে ডান হাত সাধারণ নীচের দিকে সোজা নীচের দিকে ধাক্কা করে কাছাকাছি এনে বাঁ হাত উপর তুলিলে ৯০° কোণ করতে হবে।

২) দু-হাত নীচের দিক দ্বারা নিয়ে সোজা আঙুলগুলো বুকে সোজা ছড়িয়ে রাখতে হবে। অবস্থান থেকে কনুই তাঁজ করে দু-হাত কাঁচিল হাতে করে দুই কনুই এ রাখতে হবে। এই অবস্থান থেকে হাত তুলির সাধারণ কাঁচিল মাথা করে দুই কাঁচিল রাখতে হবে। অবস্থান হাত তুলির কাঁচিল মাথা করে সাধারণ উপর তুলিতে হবে। নীচে থেকে ওঠা বার সময় হাত বদল করে নিতে হবে এবং বাঁ হাত সোজা রেখে নীচের দিক ডান কোণের কাছাকাছি রাখতে হবে।

## সুন্দর হস্তাক্ষরের ব্যায়াম

## দ্বিতীয় শ্রেণি কার্ড - ৬১



(৬) দু'হাত মাথার ওপর তুলে ধরতে হবে। এই অবস্থান থেকে হাতের সাহায্যে 'মিক' আঁসনা করে মীচ বাখতে হবে। এরপর কীং আঁসনা রেখে হাতের সাহায্যে পিছনে দোলাতে হবে।

(৭) দু'হাত মাথার উপর তুলে ধরে কনুই দুটো খসে ছাড়া করতে হবে। এই অবস্থায় হাত মাথার উপর ডান পান এবং বাঁ পান বাঁধার যত্নে দোলাতে হবে। এবার হাত একসময় উপরে ঝিঁক করে আঙুলগুলোকে টাইপ করার যত্নে। ঝিঁকজ্ঞাপন করতে করতে ক্রম কনুই ছাড়া করে মীচের দিকে নাগানত হবে। যখন হবে তখন টিপাটিপ করে বুড়ি পড়াবে।

### আঙুলের প্রাথমিক ব্যায়াম

- ১) সমস্ত আঙুলগুলোকে ছড়িয়ে রাখতে হবে। এবার হাতে কিছু আছে যেন করে ফোরে ঘুরতে করতে হবে। আবার ছড়িয়ে দিতে হবে।
- ২) আগের যত্নে আঙুলগুলো ছড়িয়ে দিতে হবে। এবার একটা একটা করে পাঁচটা আঙুলকে ছাড়া করে তালুর কাছে এনে ঘুরতে করতে হবে। আবার একটা একটা করে সব ছড়িয়ে দিতে হবে।
- ৩) এক হাতের আঙুলগুলো ছড়িয়ে দিতে হবে। এবার অন্যহাতের আঙুল দিয়ে ছড়িয়ে দিতে হবে। আঙুলগুলোকে এক এক করে তালুর পিছনে দিক কঁকানোর চেষ্টা করতে হবে। এভাবে অন্য হাতের আঙুল আঁকান করতে হবে।
- ৪) দু'হাতের আঙুল কখনও ঘুরে করে কখনও ছড়িয়ে রাখা অবস্থা থেকে উপর-নীচ ঘোড়ত দিতে হবে। আবার ডান মিক বাঁ মিক দিয়ে ঘোড়তে হবে।

## সুন্দর হস্তাকরের ব্যায়াম

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৬২



### বিলাস অঙ্গুলীললী ব্যায়াম

- ক) এক সবলাকরাশ পানপানি উপর নীচ হস্তায়ত করিতে হইবে
- খ) উপরের দিক নীচের দিক জ্ঞান পাশ, বা পাশ অর্থবৃত্ত রচনা করতে হবে একইভাবে বিপরীত দিকেও করতে হবে
- গ) একবার জ্ঞান দিক নিচে পরের বার বা দিক দিয়ে বৃত্ত রচনা করতে হবে
- ঘ) জ্ঞান দিক দিগে এবং বা দিক দিয়ে বিকৃত রচনা করতে হবে
- ঙ) জ্ঞান দিক দিয়ে বা দিক দিয়ে চতুর্ভুজ রচনা করতে হবে
- চ) জ্ঞান দিক দিয়ে এবং বা দিক দিয়ে আবার জ্ঞান পাশ দিগে এবং বা পাশ দিয়ে বালোব ও অক্ষন তৈরি করতে হবে
- ছ) জ্ঞান-পাশ থেকে এবং বা পাশ থেকে ২ চিত্র রচনা করতে হবে
- জ) বিভিন্ন স্থানে বিন্দু রচনা করতে হবে
- ঝ) জ্ঞান দিক দিয়ে এবং বা দিক দিয়ে উপর নীচ পানপানি পাঁচানো অভ্যাস করতে হবে
- ঞ) কখনও কোনকুনি আবার কখনও বৃত্তপতিতে পানপানি, উপর নীচ, মর্পনি বৃত্ত রচনা করতে হবে
- ট) উপর থেকে বৃত্ত করে তারা চিত্র রচনা করতে হবে
- ঠ) সেখান থেকে যে তিনটি আঙুল ব্যবহার করা হয় সেই আঙুলগুলো দিয়ে কাগজ ছিঁড়তে হবে এবং সেই টুকরো কাগজগুলো সেই আঙুলগুলো দিয়ে গোলা পাকতে হবে

### নির্দেশিকা

- ১) বৈহাড়ে খাতা গুলি লিখতে হবে
- ২) পেনসিল, পেনবল কাছে রাখ বা মাথা বা শ্রেণি একই মতে রাখতে হবে
- ৩) সেখানে সময় যথেষ্ট না দিয়ে হালকাভাবে লিখতে হবে

द्वितीयः



মু. পা.শ. থাকলে ৩ জনের তহবিল পা. হিঁচু খরচ ছাড়া ভীষণ কম পেমেন্ট কৃষকের মাঝে চলে এসেছে হয়। এ হিঁচু জড়িত করণে তদন্তে জান হাতের তালু বী.হাতের কনুই এটা বী.হাতের তালু জান হাতের কনুই এ রাখতে হয়। ১০ অনুসন্ধান জান বী. পা. এবং পরে ম. পা. একসাথে খসড়া করাতে হবে।

**ଅଧ୍ୟାୟୀକ** 'ଆତ୍ମାନୀ ଆର୍ତ୍ତି'ର ଅବସ୍ଥା ଯେନ ଯେନ ସମ୍ପର୍କୀୟ ମାତ୍ରା ସଫଳ ହୋଇ ଯାଏ, 'ଆତ୍ମାମୋକ୍ଷ'ର ସମ୍ଭାବନା ଏହି ଅଧ୍ୟାୟର ଶେଷରେ ଉପସ୍ଥାପିତ ହୁଏ।

ଉତ୍ତରାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଉଛି ।

ଦ୍ଵିତୀୟ ଶ୍ରେଣି କାର୍ଡ - ୬୭

যে।ম।ম।

**প্রক্রিয়িক অবস্থা** না-মুটো সামনের দিকে ঘেলে দিবে সোজা হারে বসতে হবে না মুটো বেগেড থাকবে হাত নবীতের পাশে হাটবিউসন থাকবে হাটবেড অকুলনু লোক সামনের দিকে রাখতে হবে ১১ নু-শাফের হিটু ডান কটা লকআফ বসতে হবে ২ শরীফের শিফনে বাম হাত দিবে ডান হাতের কর্ণাকার ধরেতে হবে অমন একহাফেনা ডানু অফট হাফত ডানুর উমল রোখ নবীতের কাছে রোখ করা যোতে পারে ৩ কোমরের কাছ থেকে ছোট সামনের দিকে ঝুঁক ঝপাঝকে ঘাটিনে ঢকতে হবে ৪ হাসপ্রহাস বাজাবিক রোখা তঁচু সময় এটি অবস্থা ধরে রাখার পর হীরে দীরে প্রক্রিয়িক অবস্থার দিবে আসতে হবে

**বিঃ** কোনো হাসপ্রহাফের পর দর বন্ধ করে যান যান হর খেতে লগ পোনা পর্যন্ত অবস্থান করে যোগদান অভ্যাস করা যোতে পারে

**সমাজসেবা:** অর্থনৈতিক, মানবিক, শারীরিক, আত্মনৈতিক, অস্তিত্ব, অসুস্থতা, মারাত্মক হত্যাকাণ্ড, আত্মহত্যার মাধ্যমে আত্মনৈতিক ক্ষতি, অসুস্থতা, মারাত্মক হত্যাকাণ্ড, আত্মহত্যার মাধ্যমে আত্মনৈতিক

**ট্রান্সকমিউনিকেশন** (১) শিটের এবং পায়ের পেশিতে সূক্ষ্ম ও  
সবল রয়েছে (২) পোটেল জোপ ও কেবটকটিন্য দূর করে  
(৩) মনুনাঙ্গের নমনীয়তা বর্ধায় (৪) কলমারের মধ্যস্থিত  
অঙ্গপালার মাঝে বন্ধ সংযোগ বৃদ্ধি করে

मदनमाला

শ্রাবণ মাসের ১০-১১ তারিখের মধ্যে পূর্ণিমা উপলক্ষে পূর্ণিমা উৎসব অনুষ্ঠিত হয়।

১। এ দুইজন মাঝে গোপন বরফ হয় ও ইটু জাতিয় ফল  
২। হাজারকনেই এ দখল হয় ৫০ অনুসন্ধানবী পা এবং

‘ସ୍ଵଚ୍ଛେଦେ ନିମ୍ନେ’ ଅନ୍ତର୍ଗତମାନ ସାମାନ୍ୟ ଏହି ମଧ୍ୟମର୍ଯ୍ୟାଦା ଗ୍ରହଣ ୧୮୩

५. 'भोजन' शब्द का अर्थ है -

## যোগাযোগ

द्वितीय अध्याय

काँड - ७३

कर्मभक्त्यामन

भारत

১. ড্রিন্কে ঘাটিতে নাফিরে উপভুক্ত হয়ে পুড়ে হয়
২. এবার দু' হাফ সোজা করে পেট ও উনুন নীচে পাশাপাশি এমনভাবে রাখতে হয়  
যেন হাতের ডানু দুটি ঘাটির উপর পাখা ধারক
৩. এবার প্রথম ডান পা সোজা করে ঘাটি থেকে বহুদূর সরব ওপরে তুলতে হয়। বাঁ পা ঘাটিতে পাখা ধাক্কা দেয়। সপ ধেকে পনেরো সেকেন্ড এইভাবে থাকতে হয়
৪. এবার ডান পা কে ঘাটিতে নাফিরে এমন অনুভূতাবে বাঁ পা কে ঘাটি থেকে বহুদূর সরব উপরে তুলতে হয়। সপ ধেকে পনেরো সেকেন্ড থাকার পর প্রথম অবস্থায় ফিরতে হয়

**উৎকর্ষিতা** কোমলভাষা সুখামিত্য একান্তর কথ্য  
**সংগঠিতা** স্পষ্টভাষিতা সত্যবিক দর্শনভাষ্য মননামক

अभिनव



১. সোচ্চা হয়ে দাঁড়িয়ে প্রথমে জ্ঞান হাত রাখান উল্লস  
নিক সোচ্চা করে কুলহতে হয়।  
সহজা সাধো দ্বিধি যেহে দু-পায়ের আধুনিক উল্লস  
দাঁড়াতে হয়
২. এইভাবে দশ সোচ্চ অবস্থান করে জ্ঞান হাতটি  
নিহন নিক কৃষ্ণকৃতিভাবে ঘুরিয়ে আশেপাশে জয়গায়  
জ্ঞানসুত হয় এবং পোড়ানি মাটিতে স্পর্শ করতে হয়

୧. ଅନୁଭୂତାଭାବେ ବୀ ସାକ୍ଷୀ କଲ୍ୟାଣ ହେବ
୨. ଏକାକୀର ନୁ ହେବ ଏକକ୍ଷରଣ ଆଦିର ଏକକ ନିକା ହେବ ମୋକ୍ଷ କର ତୁଳନା ସଙ୍ଗେ ମୋକ୍ଷ ଡିଡ଼ି ଯେଉଁ ମୁ ମୋକ୍ଷର ଆଦି ନର ଡିଡ଼ିର ନିକା ହେବ ଏକକ୍ଷରଣ ମୋକ୍ଷ ଆଦିର ଏକକ ନିକା ହେବ ମୋକ୍ଷ କର ତୁଳନା ସଙ୍ଗେ ମୋକ୍ଷ ଡିଡ଼ି ଯେଉଁ ମୁ ମୋକ୍ଷର ଆଦି ନର ଡିଡ଼ିର ନିକା ହେବ

[illegible]



## যোগাসন

## দ্বিতীয় শ্রেণি কার্ড - ৬৫

### সমাসন

#### পদ্ধতি

১. প্রথমে সুবাসনে অর্থাৎ বাবু হয়ে বসতে হয়।
২. এরপর বাঁ পায়ের উপর ডান পা তুলতে হয়।
৩. বাঁ গোড়ালির উপর ডান গোড়ালি রাখতে হয়।
৪. পা'র দু পা'র উপর কাঁর একই সরল রেখায় বসতে হয়।
৫. দু হাতের দু ডান দু হাঁটুর উপর রাখতে হয় অর্থাৎ বাম ডান বাম হাঁটুর উপর, ডান ডান ডান হাঁটুর উপর।

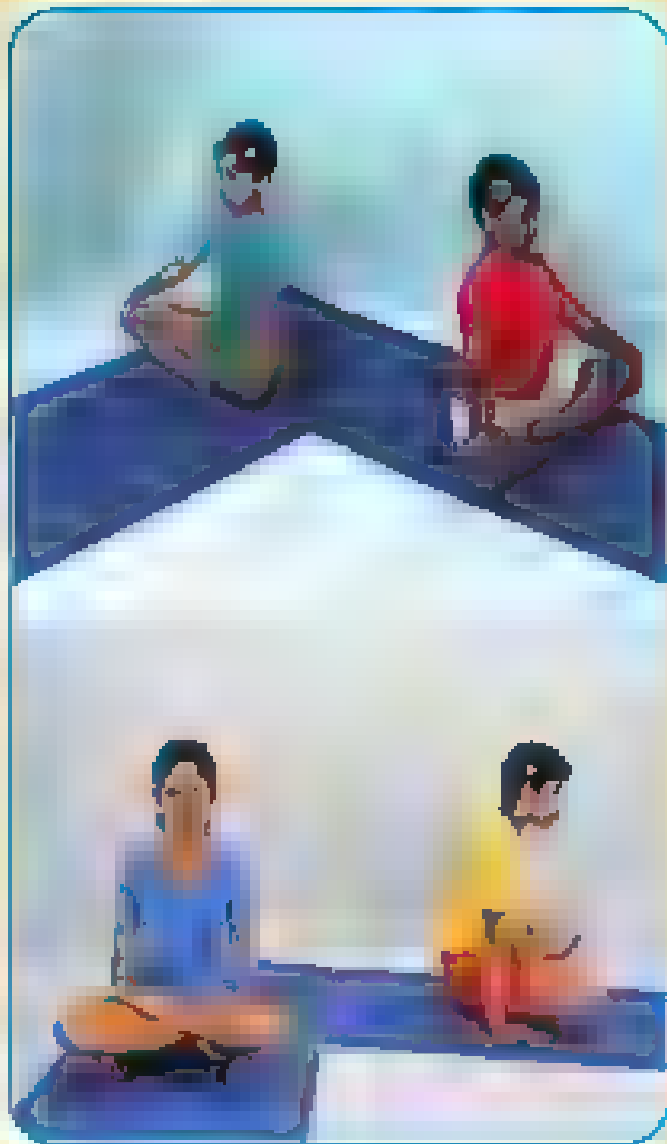
**উপকারিতা:** এই আসনটি শরীর ও হৃৎকরের পেশি দু'ক করে হাঁটু ও পা'য়ের মাঝার সম্ভিষ্টানের নমনীয়তা বৃদ্ধি করে হাত ও পা'য়ের পেশির স্থিতিস্থাপকতা বজায় রাখে।

### উদ্ধিতসদাসন

#### পদ্ধতি

১. প্রথমে পদ্যাসনে বসতে হবে অর্থাৎ ডান পা হাঁটু থেকে ভাঁজ করে বাম উরুর এবং বাঁ পা ভাঁজ করে ডান উরুর উপর রাখতে হয়।
২. এরপর দু হাতের ডান উরুর দু পাশে রাখতে হয় দু হাতের ডান যেন মাটিতে স্পর্শ করে থাকে।
৩. এরপর দু হাতের ডান দু'ক করে নিয়ে মাটিতে ঢল দিয়ে সেহকে মাটি থেকে পুনো রাখতে হয়।
৪. দুটি সামনের দিকে ধাক্কা দেবে।

**উপকারিতা:** হৃৎকরের ও কাঁদের পেশি ও নরম হজমকৃত করার সহায়তা করে পা'র ও পেশি ও হজমকৃত করে হাঁটুর সম্ভিষ্টানের নমনীয়তা বজায় রাখে। এ'র একইভাবে ও পেশি ও হজমকৃত করার সহায়তা বজায় রাখে।



## সমন্বিত ব্যায়াম

### সমন্বিত ব্যায়ামে

এই সমন্বিত কন্ডিশিং অংশনটি ১৬টি ধাপে  
অভ্যাস করাতে হবে।

**কন্ডিশনের লক্ষ্য** হাত-পরের পাশে রেখে  
পা ছোঁতে অবস্থায় সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে।

১. প্রথমে হাত ছোঁতে করে নমস্কার করান  
কন্ডিশনে দাঁড়াতে হবে দু-হাতের তালু  
খুঁত ছোঁতে চাপাত দুই হাতে বুকের পেরা  
শক্ত হয় প্রয়োজনে অন্যসকল কন্ডিশিং  
করা যেতে পারে।
২. এরপর দু-হাত মাথা উপরে তুলে  
শরীরকে অর্ধাঙ্গুলারের কন্ডিশনে  
হেলাতে হবে।
৩. এরপর এই অবস্থান থেকে ফিরে এসে  
সামনের দিকে ঝুঁকে দু-হাত, দু-পায়ের  
সামনে মাটিতে রেখে পদহস্তাসন করাতে  
হবে। শক্ত বাঁধতে হবে হাঁটু মেন না  
স্টার।
৪. এই অবস্থা থেকে হাঁটু মুড়ে বৈঠকের  
কন্ডিশিং বাস পাড়ে মাথা ও পাশে  
ঠেকাতে হবে।
৫. এবার ডান পা পিছনে সোজা করে দিতে  
হবে।
৬. এরপর হাঁটু থেকে মাথা তুলে সামনের  
দিকে তাকাতে হবে।
৭. এবার ডান পায়ের ঘাড়ো নী পা পিছনে  
সোজা করে দিতে হবে।
৮. তারপর ডান পেরা কন্ডিশনে হাতের  
ছোঁতে নাহতে হবে।



### বোলভার কামড়

একদিন এক বোলভা উড়ে সাপের মাথার বসে  
 কুল ফুটিয়ে দিল মোজা ভীষণভাবে ক'বে  
 বোলভা সাপের মাথা থেকে যাচ্ছে না আর উড়ে  
 উঠা করতেও সাপ পারে না হকমতে ডাকে ছুঁড়ে  
 এমন সময় সেখান দিয়ে একটা গোবুর গাড়ি  
 জিনিসপত্র নিয়ে হাঁটা দিচ্ছিল যে গাড়ি  
 সাপটা ছাড়ে চানু ঢাকার নীচে দিলে মাথা  
 বোলভা ঠিকই বলে যার পেয়ে ভীষণ জাঁতা।  
 নিজেরা বুঝি পরব করে মাথা ঢাকার তলে  
 ঠিকই বোলভা চাপটা হয়ে নিম্নে যেম গ'লে  
 পরে আরও বেতসে নিজেরই বিপদ থেকে আন  
 সাপও নিজের মাথা থেকে তলে অন্য পেন ধানে



গানকঃ বোলভা পড়ক হারাত নিজের হাণ ৩ ক আন





বিপদ ঘটে না আসে তাই  
জানাকি বাসবার  
জোড়া ক্রসিং দিয়ে সবাই  
রাখা হবে পথ



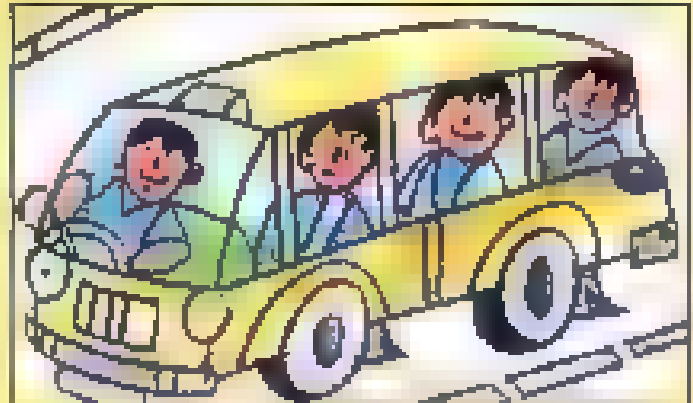
মা জানিতে মা টি রেখে  
বুলাবে না ভিড় বাসে  
টিকিট কেটে বসো মীড়াও  
অন্যজনের পাশে

### পথের পাঠানি

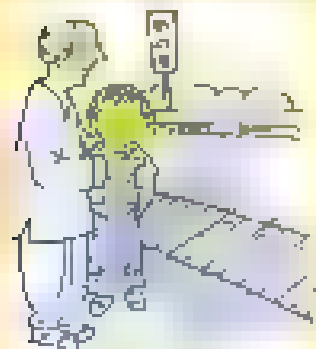
দিন অথবা রাত্তে  
জানকি দিয়ে চলতে হবে  
যদি ফুটপাথ না থাকে  
রাস্তা নিয়ে হাঁটার না কেউ  
যদি পাশ ফুটপাথটি থাকে


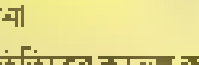


যাব আঁড় ছেনে মোর  
এক প্রিয়জন  
তহিতে পাড়ি চালাব বোজ  
লস্তু বেখে মন



छिछिन्नस्य अक्षस्य भङ्गानि

[illegible]



 তিত্তির এখন দ্বিভৌঃ প্রেমিতে পাণ্ডা ভীর মান মানসকম  
 চর। কুল যান্ত্রিক পথে সে যা ক সেয়ে নকুলে মত কিছু তিত্তির  
 করে। নাকার মনোঃ কুল গেলে তিত্তির কাব্যক কোমলঃ কথই  
 তিত্তির করাত পানে নঃ বালক মনোঃ কুলারে কারই কুল কয়  
 ব্যক্তি। যা ক বেরিঃ কুল করে নীঃ তিত্তির যোগেই তিত্তির কুল  
 কোমলঃ বায়। এই কুল যান্ত্রিক পথে বালক মনোঃ প্রণ কোমলঃ  
 কথই হয় না। দাপুর মনোঃ কিলকয় চলে। কুল মোত মোতে তিত্তির করাত কথই হয়। আর  
 যে দাপুর মনোঃ কিলকয় করে কুল মনোঃ মনোঃ বালক মনোঃ মনোঃ মনোঃ মনোঃ  
 নকুলঃ তিত্তির করাত। এই মনোঃ মনোঃ মনোঃ মনোঃ মনোঃ মনোঃ

छिडिडि ३३ छत्र सभ मर ३३ सन सभ 'छिडिडि' एका भास काल अछिडिडि ।

ਵਿਭਿੰਨ ਰਾਜਾਂ, 'ਅਰੁ ਨਾਥ ਯੋਗਦੇਵ' ਦੇ ਰੂਪ ?

ନାମୁ ନବନ ସମସ୍ତା ସଂସ୍କାର ଚଳେଇ ଅନ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ନିକ୍ଷ କାର ନିଷାର ସଂସ୍କାର ଉପର ମନ  
ଏ କାଳ ଯା ମିତ୍ର ଉପାସ ଗମ୍ଭୀର ଯେହନ ନାମ ସାଧକ ଉପକର ନାମ ସଂସ୍କାର ଏହି ଏକ  
ନାମ ଉପାସନା ସିଂହାସନା ନାମାସନ କନାସ ଜନାସ ଏହି ଉପାସନା ସିଂହାସନା କନାସ  
ହୁଏ କର ଏକାକୀ କଳା ଉପାସନା ନାମାସନ ନାମାସନ ନାମାସନ ନାମାସନ ନାମାସନ ନାମାସନ  
ନାମାସନ ନାମାସନ ନାମାସନ ନାମାସନ ନାମାସନ ନାମାସନ ନାମାସନ ନାମାସନ ନାମାସନ ନାମାସନ

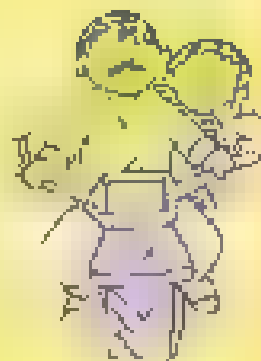
ସାଧୁର ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଶିକ୍ଷାର କାର୍ଯ୍ୟ ଶୁଭ କରେ, କାରଣ ସାଧୁ ଏକଟି ବଡ଼ ହାତେ ଧରି କୃଷି ଏବଂ ଏହା ଗ୍ରାମୀଣ ଜୀବନରେ ଶିକ୍ଷାଦାନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାମ୍ୟ ରାଧନ ଲାଭ ନେଇଥାନ୍ତେ ଏ ଦିନିକିଆ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ଯେତେବେଳେ ଏକତ୍ର ଜାଣିଥାନ୍ତେ ତେବେ ଏହି ସମୟ ଓ ସ୍ଥାନର ଲାଭ

ଡାକ୍ତରୀ ଡିଗ୍ରୀ ଆଦର ଡକ୍ଟରଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରେ, ଅନ୍ଧା ଭାବ, ଗୋଷ୍ଠୀ ଯାକବାଦ ଆଦିର ଅସୁସ୍ଥ ମାନସିକତା ସାମାଜିକ ଚେତନା

માનવ સલામતી દરેક બિનકોઈક કૃત્રિમ રીતે બનાવેલા અને પ્રેરિત નીલિય (અર્થાત્ કલ્પિત) વાતો ના સમાવેશ છે  
પ્રેરિત નીલિય કારણ કારણકે પ્રેરણા નીકળે છે અને તેથી આવા કારણો કારણ નથી

ମାମୁର ସହୀ ମାତେ ତି ଡିଡ଼ର ସମ ଆବାକ ହାତେ ରାଜ. ବାମା ଚିଂ ଆ ତାହେ ଶୁଣା ଗୋଷିକ ମାମିନୀର ଆନକ କହଇ ।'

இது தான் மிகப்பெரிய தந்திர நிகழ்ச்சி. 'தமிழகம் தொழில் துறைகள் மிகவும் வளம் பெற்று வருகிறது'.



[illegible]

महिलाओं को शिक्षित करके उन्हें स्वतंत्रता देने का प्रयत्न करना है। इससे समाज में  
 एक नया परिवर्तन आएगा जो कि हमारे समाज के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है।  
 हमें इसे ध्यान में रखकर कार्य करना चाहिए।

ନିମ୍ନଲିଖିତ ଆକାଶବାଣୀ ସହଯୋଗୀ ଯାହା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରାଯାଇଛି ଏହି ଅଞ୍ଚଳରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଇଛି ।

ମାମ ହଜାନମ ଓଡ଼ି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ସହିତ ଆତ୍ମାକାହାଣୀ ଧ୍ୟାନ ନାମ, ଇନ୍ଦ୍ର, ଓ ମନୁଷ୍ୟ ନାମର  
ଆତ୍ମା ଏହି ତିନିଗୋଟିର ଆତ୍ମା ମିଶ୍ର ଆତ୍ମା ବୁଦ୍ଧି ଧ୍ୟାନ କାର୍ଯ୍ୟ କାହାଣୀ ଚଳାଏ ହାତ କାର୍ଯ୍ୟ  
ସଂଗ୍ରହ ହାତ, ଆତ୍ମା କାର୍ଯ୍ୟ ନାମ ଆତ୍ମା ହାତ ହାତ ଆତ୍ମା ହାତ ଆତ୍ମା ହାତ ଆତ୍ମା ହାତ ଆତ୍ମା  
ଆତ୍ମା କାର୍ଯ୍ୟ ନାମ ଆତ୍ମା ହାତ ହାତ ଆତ୍ମା ହାତ ଆତ୍ମା ହାତ ଆତ୍ମା ହାତ ଆତ୍ମା ହାତ ଆତ୍ମା  
ଆତ୍ମା କାର୍ଯ୍ୟ ନାମ ଆତ୍ମା ହାତ ହାତ ଆତ୍ମା ହାତ ଆତ୍ମା ହାତ ଆତ୍ମା ହାତ ଆତ୍ମା ହାତ ଆତ୍ମା  
ଆତ୍ମା କାର୍ଯ୍ୟ ନାମ ଆତ୍ମା ହାତ ହାତ ଆତ୍ମା ହାତ ଆତ୍ମା ହାତ ଆତ୍ମା ହାତ ଆତ୍ମା ହାତ ଆତ୍ମା

[illegible]

একমুখী নীল ত্রিভুজের এক কোণে একটি বিন্দু আছে। এই বিন্দুটি থেকে ত্রিভুজের দুই বাহুর দৈর্ঘ্যের গুণফল নির্ণয় করুন।

डिजिटल यात्री त्वरक यमज, देश. मानु बहज धीशरज

[illegible]

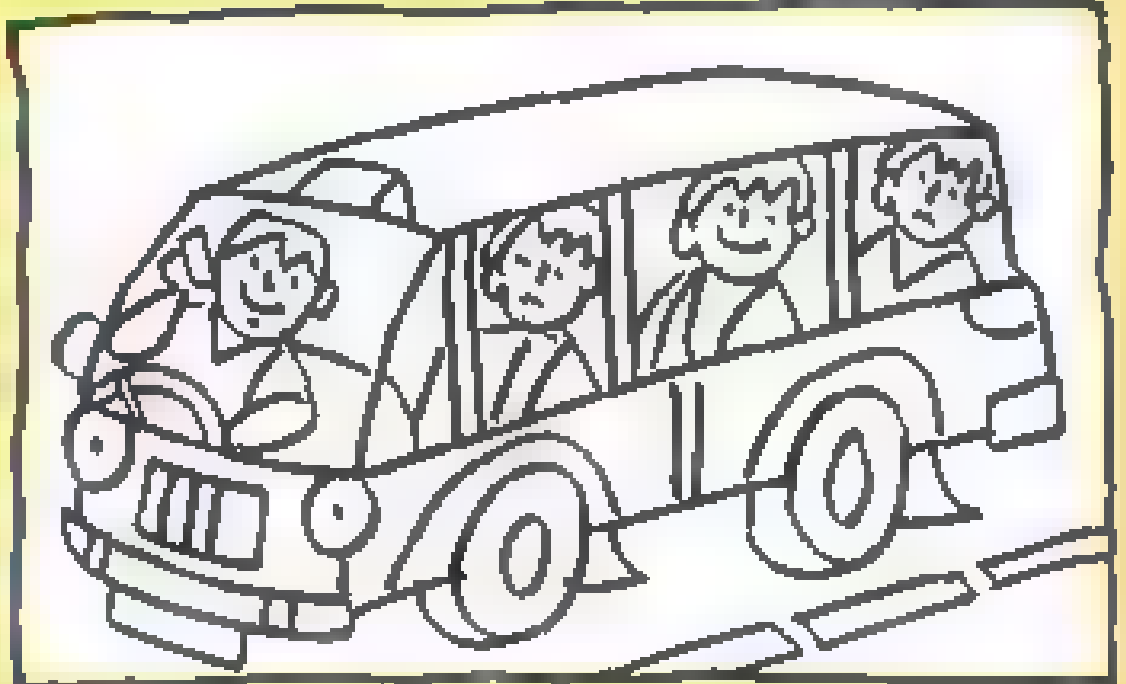
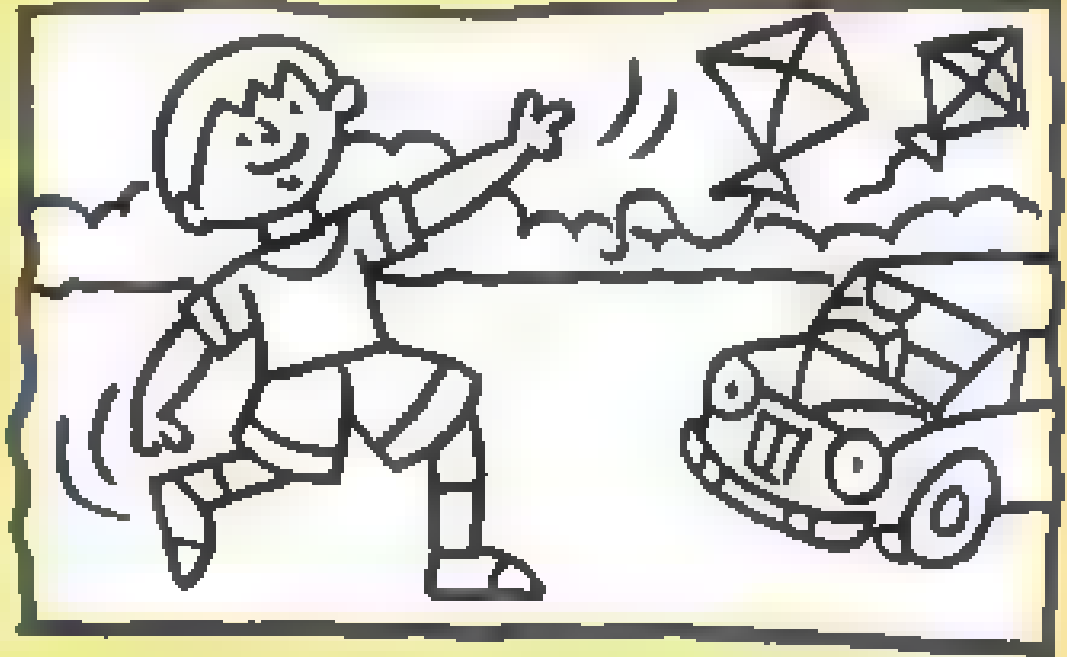
ত্রিভুজ বসন্ত ঠিক আড়াই মাস, ত্রিভুজের সব কণা অগ্নি তালিতে গলে যাওয়ার আগে  
 নতুন পল্লবিত টাঁটতে লেহু-হিন্দা সবাইকে ছোঁতে চান। তখনই মধ্যম হস্তে বসন্ত  
 ত্রিভুজের লেহু-হিন্দা অগ্নি তালিতে গলে যাওয়ার আগে নতুন পল্লবিত টাঁটতে লেহু-হিন্দা

ଡିଡ଼ିଆ ବର କହେ କୁଳ ନିଧୁ ଏକାକୀ- ଡେଇଁକି କରା ବୁଧି ଅନାଦି କରୁ କରେନି- କରନ୍ତେ ମହାଧାକ ଯେଉଁ- କରା ହୁଏ ମିତ୍ର ସାଥୀ-  
 ତହିଁର କୃଷି କରାଏ ମହାଶୟା ବୁଝାଏହି ବାଧି- ହୁଏଯେତେ ଯା ଧାରା କାହାଣେ ଡେଇଁକିକର ନାହିଁ- କରନ୍ତି ହେତେ ମାତ୍ର- ଆଜି କାଳ ବଳି ନ-  
 ଶାନ୍ତେ କାହାଣେ କୃଷି କରନ୍ତି ଯେତେ ଚାହିଲେ ନା- ଯେହାତେ କରା କୌତୁହଳ ହୁଏ ।

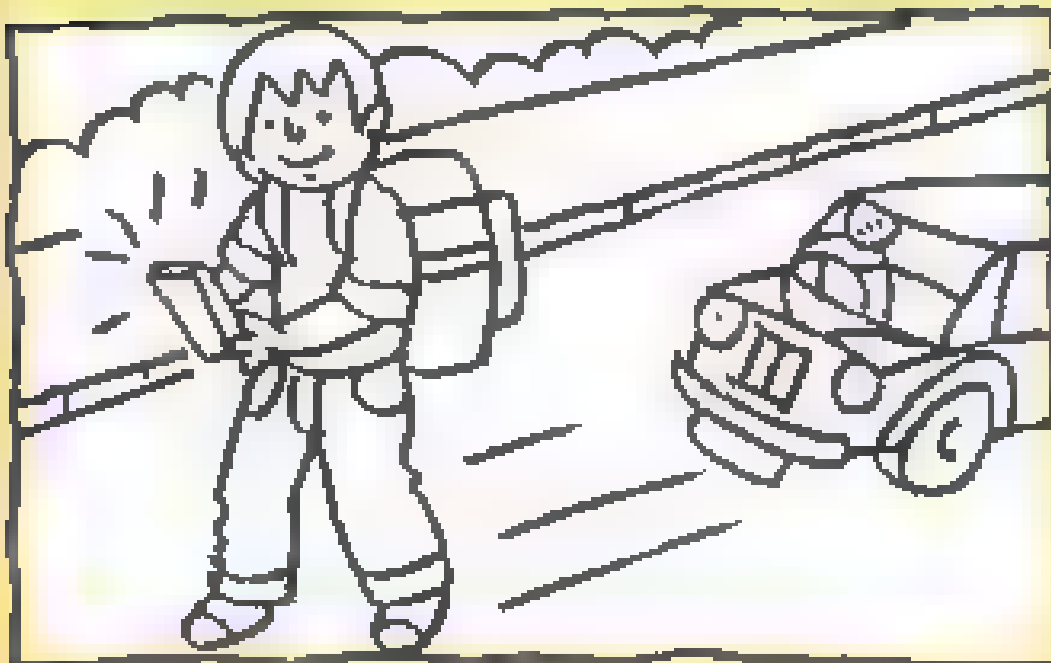
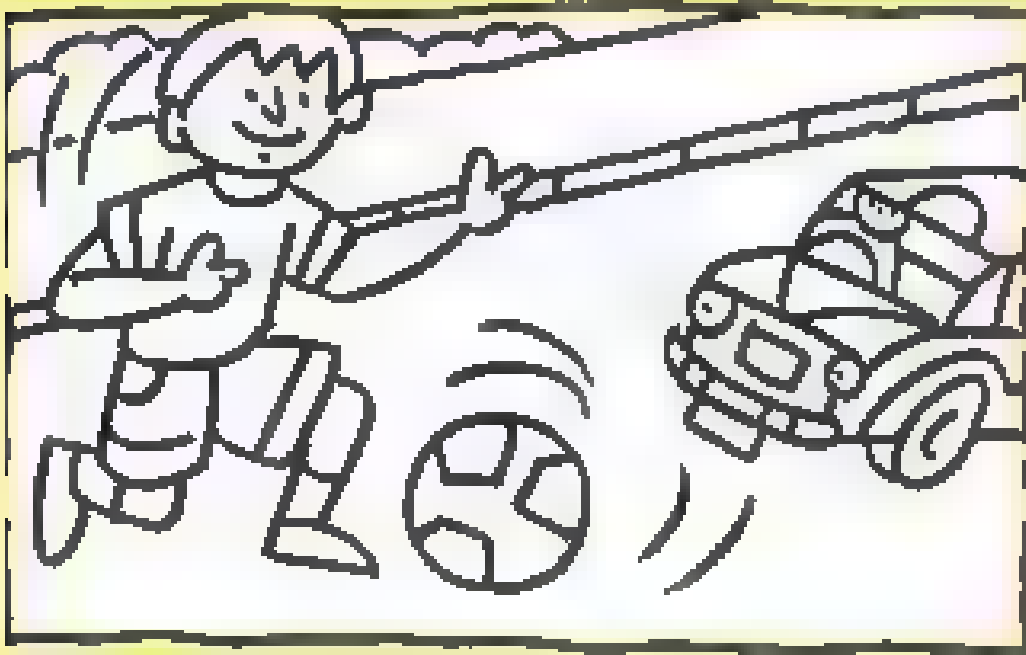
জান পৰ্বদিন নালালে এইমত কহে বনাতেই বলা নুগে মুনত হেনাঘো কিম আৰম্ভে লখম শেহুই আঘতা দুইকানই  
হেনাঘো লগেই নিশাৰম্ভে জাল যদি



বৈধতা ছবিতে বং করো এবং গরমুসুক্ষ্ম ও বিলাক সম্পর্কে জ্ঞানহীন সালে মতামত বিনিময় কলো



ইচ্ছাকৃত ছবিতে রং করে। এবং সড়ক দুর্ঘটনা ও বিপদে সতর্ক করে অন্যদের সাথে যত্নবদ্ধ নিয়ম করে।

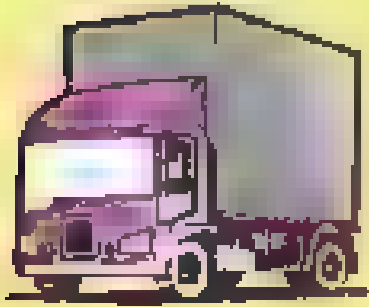






পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

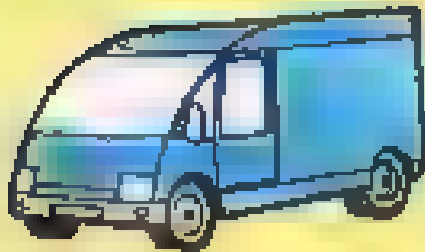
দ্বিতীয় শ্রেণি কার্ড - ৭৩



এটা কী গাড়ি



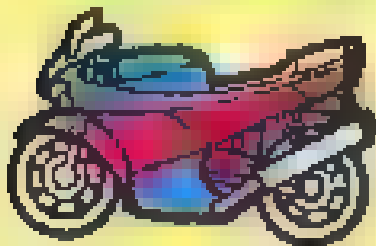
এটা কী গাড়ি



এটা কী গাড়ি



এটা কী গাড়ি



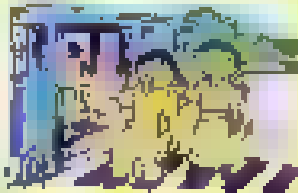
এটা কী গাড়ি



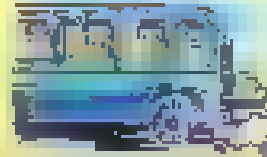
এটা কী গাড়ি

### স্কুল বাসের ক্ষেত্রে নিরাপত্তা

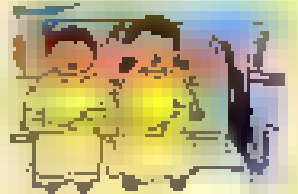
ছোট্ট কপুরুষ পৌরো, আমোলের মধ্যে কেউ কেউ স্কুল যাওয়ার নামেই খুব উত্তেজিত হয়ে থাকে আবার কেউ কেউ মোটেই তেমন খেয়াল না করে প্রতিদিন স্কুল যাওয়ার সময় আমাদের কিছু কয়েকটি কথা মনে রাখতে হবে



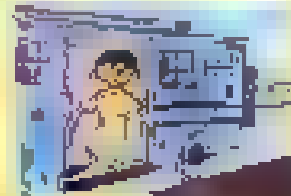
বাসে ওঠার সময় নাটক করে দাঁড়ান হবে



বাসে থাকার সময় হাত বা পায়ের অঙ্গ কেমনো অবস্থে রাখা পারা  
সাইকেল চালানো না



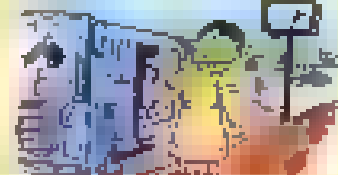
বাস চলছে ওঠার সময় নিঃসৃত সিনে বাসে লক করে হবে



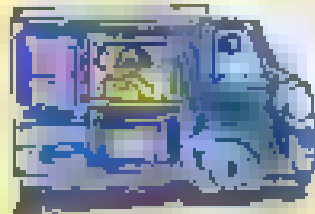
বাসটাকে পুরোপুরি থামতে দেবে, ড্রাইভার ইন্ডেক্স দেবে



বাসে ওঠার পর বাসের মাথা ছোঁয়াছুটি করবে না



বাস থেকে নামার সময় দাঁড়ানো দেবে দেবে



ড্রাইভার নামার দরজা থেকে ঢুকে থাকবে হবে



বাস চলছে ওঠার পর খুব অসহযোগে সীতা পাঠানোর করবে

শুভ ঘটনা



লাল আলোয় থামে, সব আলো জ্বলে।

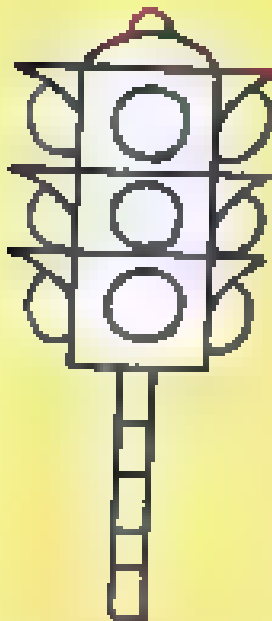


হালকা আলোয় গায়ে, সব আলো জ্বলে।

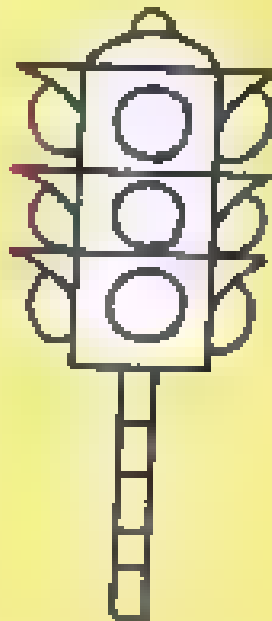


সব আলো জ্বলে, লাল আলো জ্বলে।

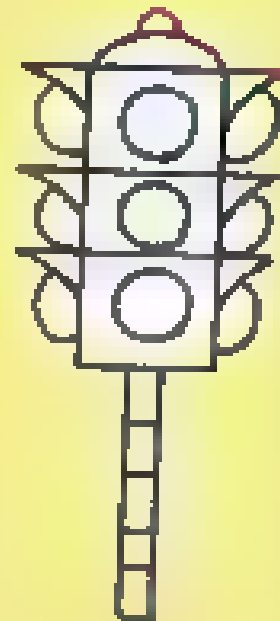
ট্রফিক আলোর সিগন্যালের সহ সাহায্য



থামে



সব



গায়ে

সুস্থ আর নিরাপদ ভ্রমণের উপায় হলো পায়ে হাঁটা। এরকম বেশ কয়েকটা বিষয় আছে যেগুলো তুমি এর জন্য করতে পারো।



સમગ્ર દેશભરમાં આજના રોજના આજના દિવસના નિમિત્તે શ્રી  
શ્રીમદ્દેવનાં પ્રતિભાવો વિગતવાર આજના રોજ



ସମସ୍ତ ଶାସ୍ତ୍ର ବାସ୍ତବ ଓ ଶାସ୍ତ୍ର ମଧ୍ୟରୁ ଶାସ୍ତ୍ର ଶାସ୍ତ୍ର  
ଶାସ୍ତ୍ର ଶାସ୍ତ୍ର ଶାସ୍ତ୍ର ଶାସ୍ତ୍ର ଶାସ୍ତ୍ର ଶାସ୍ତ୍ର ଶାସ୍ତ୍ର ଶାସ୍ତ୍ର



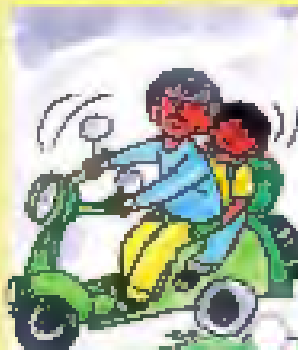
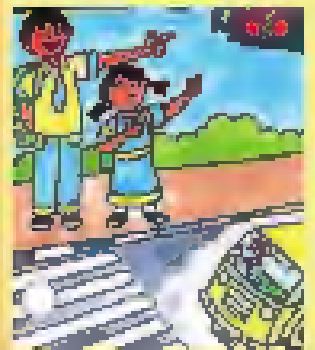
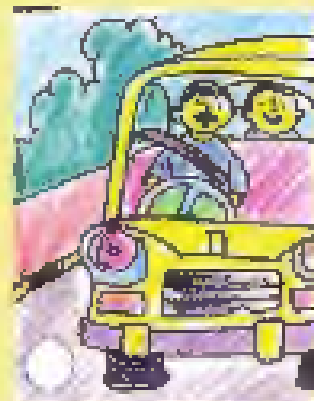
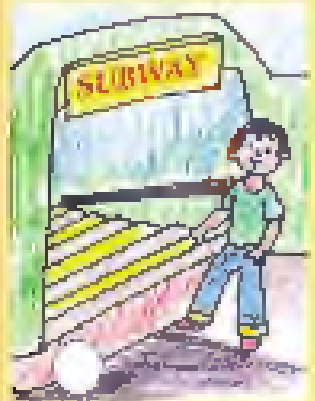
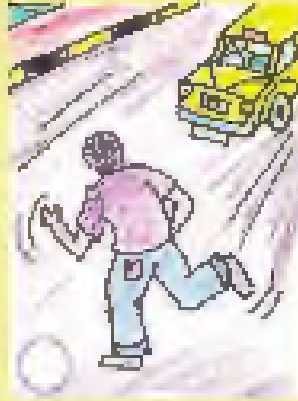
ସ୍ୱାଧୀନ ମିତ୍ରା ଶ୍ରୀମତୀ ବାବିନୀ ଦାସ ଗାୟକିନୀ ଶ୍ରୀମତୀ  
ଦେବୀ କୁମାରୀ



খ্রীষ্টোপাস কাছাকাছি বা বহল পাঠি: এ ইষ্টের সময়  
 ফ্রাটোরা কেই সন্তান থাকে, ডাব এক ইষ্ট বার পাও

### সড়ক পারাপারে কোনটি নিরাপদ ও সুরক্ষিত পদ্ধতি

বড়োদের সঙ্গে বাত্মা পাঁচপার করা সবচেয়ে নিরাপদ। তবুও যদি বাত্মা একা একা পাঁচপার করতে হয় তবে অন্যশাই মটিক পদ্ধতি অবলম্বন করতে হবে। যে নিরাপদে বাত্মা পাঁচপার করেছে সেই বুকে সটিক (+) চিহ্ন দাও। যে অসুরক্ষিতভাবে বাত্মা পাঁচপার করেছে সেই বুকে খুপ (-) চিহ্ন দাও।

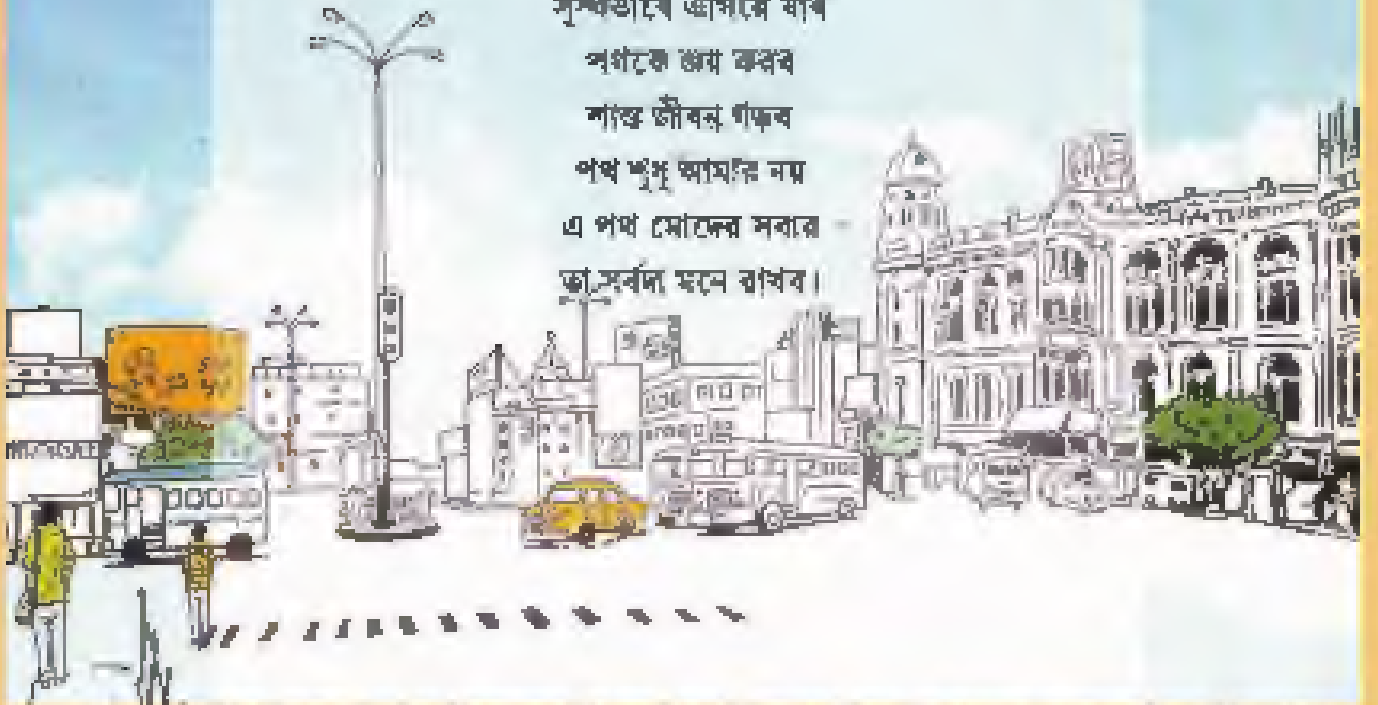


## সাবধানে চালাও, জীবন বাঁচাও

৮ জুলাই ২০১৬ মাননীয় মুখ্যমন্ত্রী মহোদয় বনোপাধ্যায়ের নেতৃত্বে গের্টা পলিটেকনিক পনথ মিডেছে পথ সংস্কৃতি যেমন চলার। এ পনথ ট্রাফিক নিয়ম যেমন চলার। এ পনথ সড়ক হয়ে পথ চলার। পথের নিয়ম যেমন চলার লক্ষ্যে প্রশাসন, পুলিশ, পরিবহনকারী, পথচারী, শিক্ষক-শিক্ষিকা, অভিভাবক ও শিক্ষার্থীরা একসূত্রে প্রস্তুত হোক। আমরা সিগন্যাল যেমন পাড়ি চলার। আমরা উদ্বেগভাবের নশ্বর হয়ে দুটি চোখে অমনে না। আমরা প্রতিদিন কুখ্য নেহে, নিরাপত্তা অংশকারিত প্রিয়জনদের কাছে ঘরে ফিরে আসেন। এই পনথ একটিম মুনিন বা একটি সপ্তাহের নয় এ আমাদের আত্মীয়দের অঙ্গীকার হোক। অসুন, আমরা সকলে যিনে মাননীয় মুখ্যমন্ত্রী মহোদয় বনোপাধ্যায়ের শিল্প কণ্টে উচ্চারণিত Safe Drive Save Life-এর অঙ্গীকারিত সূচক করার পনথ মিই। পনথটি বীয়ে নেওচাই হলে—

### আমাদের প্রতিশ্রুতি

পথ সংস্কৃতি জানন  
ট্রাফিক নিয়ম মানন  
আমি সড়ক হয়ে চলন  
সুস্থভাবে এগিয়ে যাব  
সড়কে জয় করব  
শান্ত জীবন গড়ব  
পথ শুধু আমার নয়  
এ পথ মোদের সবার  
ভা সর্বদা মনে রাখব।





Class - II  
Health  
&  
Physical  
Education CCE

**1st Summative - 10 Marks**

1. আমরা প্রতিজ্ঞা ও প্রকৃতি পাঠ - 2 Marks
2. জাতীয় প্রতীক ও জাতীয় গীত - 3 Marks
3. স্বাস্থ্য মনোভাব - 5 Marks

**2nd Summative - 10 Marks**

1. কাস্থ্যবিজ্ঞানের গান ও সু-বাস্তব - 2 Marks
2. খেলাতে খেলাতে শেখা - 3 Marks
3. হাজার কায়দা-ফুলকানুটি - 3 Marks
4. মূল্যবোধের শিক্ষা - 2 Marks

**3rd Summative - 30 Marks**

1. কুচলকত্যাগ - 3 Marks
2. পথ বিরাপতের শিক্ষা - 4 Marks
3. খালি হাতে ব্যায়াম - 5 Marks
4. জলচলিতক্রন্দ - 5 Marks
5. জড়ার ব্যায়াম - 5 Marks
6. যোগাসন - 5 Marks
7. প্রিয়নস্টিকস্ - 3 Marks

कार्ड - ७०

[illegible]